

令和4年



9月 献立表

基山町給食センター
基山小学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ		鉄(mg)	
水	防災メニュー			やさしいジュース			<p>みかんゼリー やさいジュース きゅうきゅうコーンスープ きゅうきゅうカ</p>
	やさしいジュース						
	きゅうきゅうカレー		こめ あぶら じゃがいも	トマトジュース とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	カレーパウダー 塩 酵母エキス 香辛料		
	きゅうきゅうコーンスープ		げんまい でんぶん さとう	とうもろこし たまねぎ にんじん	塩		
木	ごはん		こめ			664	<p>さばのカレーあげ ごぼうサラダ ごはん じゃがいものみそし</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	サバのカレーあげ	サバ	こむぎこ あぶら		塩 カレー粉	311	
	ごぼうサラダ		ごま さんおんとう	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん	酒 しょうゆ みりん 胡麻ドレッシング 酢	1.7	
5月	じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ しいりこ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ			<p>こうやとうふのごまがらめ のりのつくだに ごはん キムチスープ</p>
	ごはん		こめ			629	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7	
	こうやとうふのごまがらめ	こうやとうふ しろみさかな	ごま こむぎこ でんぶん		しお こうしょう しょうゆ みりん	390	
火	キムチスープ	さくらじまとりにくだんご とうふ みそ しいりこ	はるさめ さんおんとう	はくさい(キムチ) えのき もやし ねぎ	しょうゆ 酒	2.1	<p>のりのつくだに ごはん じゃがいものみそし</p>
	のりのつくだに	のりのつくだに					
	ごはん		こめ			662	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
7水	いわしのうめ	いわしのうめに				443	<p>いわしのうめに きりぼしだいこんのいた ごはん こんさいスープ</p>
	きりぼしだいこんのいたために	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さつまあげ さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん みずな	しょうゆ みりん 酒 塩	1.2	
	こんさいスープ	ベーコン しいりこ	じゃがいも		しょうゆ 塩 こうしょう		
	ごはん		ごはん			611	
8木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	<p>もやしあえ やきにく ごはん みそしる</p>
	やきにく	きゆにく ぶたにく	さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 リンゴジャム	306	
	もやしあえ	わかめ	ごま さんおんとう	もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酢	2.3	
	みそしる	とうふ みそ しいりこ	ふ	たまねぎ えのき ねぎ			
9金	ミルクパン		ミルクパン			689	<p>チキンカツ サラダ ごはん コーンスープ</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ あぶら ぼんこ		塩 こうしょう	340	
	サラダ		マヨネーズ(卵なし)	キヤベツ ふろろこりー きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし クリーム コーン にんじん マッシュルーム	フレンチドレッシング	1.9	
12月	コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも バター		塩 こうしょう 鶏ガラスープ ヘルシーファームシチュー		<p>おつきみデザート そばろに くりごはん なすのみそしる</p>
	くりごはん	くりごはん	こめ くり ごま		塩 酒 しょうゆ	711	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
	そばろに	とりにく がんもどき うずらのたまご しいりこ	さといも さんおんとう	さやいんげん にんじん こんにやく	しょうゆ 塩 みりん 酒	395	
13月	なすのみそしる	あぶらあげ みそ しいりこ	ふ	なす たまねぎ ねぎ		3.5	<p>さけのしおやき ほうれんそうのバターいため ごはん とうがんじろ</p>
	おつきみデザート			おつきみデザート			
	ごはん		こめ			583	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
14水	とうがんじろ	とりにく あぶらあげ しいりこ	あぶら でん粉	とうがん にんじん しいたけ ごぼう みずな	しょうゆ みりん 中華味 酒 塩	288	<p>ももゼリー きりぼしだいこんのすも ごはん ちゅうかどん</p>
	さけのしおやき	サケ			塩	1.8	
	ほうれんそうのバターいため		バター	ほうれんそう とうもろこし	塩 こうしょう しょうゆ		
	ごはん		こめ			625	
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.3	<p>おかかあえ ちくわのいそべあげ むぎごはん ワンタンじろ</p>
	ちゅうかどん	ぶたにく いか うずらのたまご	でんぶん さんおんとう ごま あぶら	はくさい たまねぎ にんじん もやし しょうが ほうれんそう		310	
	きりぼしだいこんのすのもの	とりにく	ごま ごまあぶら さんおんとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり レモンじろ	酢 しょうゆ	1.7	
	ももゼリー			ももゼリー			
水	むぎごはん		こめ むぎ			628	<p>おかかあえ ちくわのいそべあげ むぎごはん ワンタンじろ</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの	こむぎこ あぶら			310	
	おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ 酢	1.9	
ワンタンじろ	ぶたにく しいりこ	ワンタン あぶら	たまねぎ にんじん にはら	塩 こうしょう みりん しょうゆ 中華味			

9月1日は、防災の白です。その白をきく8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の白となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



令和4年

9月 献立表

基山町給食センター
基山小学校



日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)	
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ		カルシウム(mg)	
						塩分(g)	
15 木	ミルクパン					666	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7	
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト缶 マッシュ ルーム	ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう ソース しょうゆ	340	
	アーモンドあえ					2.2	
16 金	ごはん		こめ			620	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	ぶたにくとなすのびりからいた	ぶたにく	ごま さんおんとう ごまあぶら	なす たまねぎ ピーマン にんじ ん にんにく	しょうゆ 酒 酢 豆板醤	311	
	みそけんちんじき	とうふ とりにく みそ いりこ	さといも	だいこん ごぼう にんじん しめ じ はねぎ		2.0	
20 火	むぎごはん		こめ むぎ			697	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
	なすとひきにくのカレー	ぎゅうにく ぶたにく	あぶら	なす たまねぎ にんじん にん にく しょうが トマト缶	カレー デイナーカレー ソース ケチャップ 塩 こしょう	393	
	シーザーサラダ	ハム	クルトン	キャベツ きゅうり にんじん とう もろこし	クリーミードレッシング	2.0	
21 水	ごはん		ごはん			622	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0	
	さかなのさきょうやき	さかな みそ	ごま さんおんとう ごまあぶ ら	はねぎ しょうが		288	
	れんごんのきんぴら	さつまあげ	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	2.3	
22 木	クロワッサン		クロワッサン			684	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4	
	パスタスープ	ベーコン	パスタ じゃがいも オリーブ オイル	たまねぎ にんじん セロリ トマ ト缶 パセリ	鶏ガラスープ 塩 ブイオン	291	
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん だ いこん	イタリアンドレッシング	2.3	
26 月	ごはん		こめ			690	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1	
	とりにくのレモンに	とりにく	さんおんとう どんふん あぶ ら	しょうが レモン パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒	324	
	ひじきのいために	ひじき ぶたにく だいず	さんおんとう あぶら	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ みりん	2.1	
27 火	ごはん		こめ			568	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	
	さかなのガーリックやき	アジ	オリーブオイル	にんにく レモン汁	塩 こしょう 白ワイン	310	
	きゅうりのこんぶあえ		ごまあぶら	きゅうり キャベツ れもんじる	こんぶのつくだに しょうゆ みりん	1.2	
28 水	とりごぼうじ	とりにく あぶらあげ いりこ		こまつな たまねぎ ごぼう にん じん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩		
	ビビンバ	ぎゅうにく みそ	こめ むぎ ごま さんおんとう ごまあぶら	にら にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ たけのこ	豆板醤 酢 しょうゆ 塩	591	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
	わかめスープ	わかめ		たまねぎ とうもろこし えのき はねぎ	塩 こしょう チキンブイオン しょう ゆ	282	
なし			なし		2.1		
29 木	バーガーパン		コッペパン			644	
	ぎゅうにゅう					1.7	
	しろみさかなのフライ	しろみさかな	こむぎこ ばんこ あぶら		塩 こしょう 酒	315	
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とう もろこし	塩 こしょう ドレッシング	2.9	
30 金	ミネストローネ	ぶたにく	マカロニ じゃがいも さんおんとう	セロリ にんじん にんにく たま ねぎ いんげんまめ	塩 こしょう 鶏ガラスープ ケ チャップ コンソメ		
	ごはん		ごはん			659	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2	
	とりにくのてりやき	とりにく	さんおんとう	さやいんげん こんにやく にんじ ん	しょうゆ みりん	277.0	
くきわかめのきんぴら	くきわかめ ぶたにく	さんおんとう あぶら		しょうゆ みりん 酒	2.7		
とうがんのすまし	はんぺんおわたね みそ いりこ	ふ	とうがん たまねぎ はねぎ				