

令和4年



9月 献立表

基山町給食センター  
若基小学校



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)	
					カルシウム(mg)	塩分(g)	
1 水	防災メニュー						
	やさしいジュース			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		
	みかんゼリー			さがみかんゼリー			
2 木	ごはん		こめ			664	
	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	
	じゃがいものみそしる	わかめ あぶらあげ みそ いりこ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ			
5 月	ごはん		こめ			629	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7	
	とうやとうふのごまがらめ	とうやとうふ しろみさかな	ごま こむぎこ でんぶん		しお こしょう しょうゆ みりん	390	
	キムチスープ	さくらじまとりにくだんご とうふ みそ 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	
	のりのつくだに	のりのつくだに					
6 火	ごはん		こめ			662	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
	いわしのうめ	いわしのうめに				443	
	きりぼしだいこんのいた	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 こんにゃく 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 いりこ	じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう			
7 水	ごはん		ごはん			611	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
	やきにく	ぎゅうにく 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 いりこ	ふ	たまねぎ えのき ねぎ			
8 木	ミルクパン		ミルクパン			689	
	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	キャベツ ぶろっこりー ぎゅうりー にんじん	塩 こしょう フレンチドレッシング	340	
	サラダ		マヨネーズ(卵なし)	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	塩 こしょう 鶏ガラスープ ヘルシーファームシチュー	1.9	
	コーンスープ	ぎゅうにゅう	じゃがいも バター				
9 金	くりごはん		こめ くり ごま			711	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
	そぼろに	とりにく がんもどき うずらのたまご いりこ	さといも さんおんとう	さやいんげん にんじん こんにゃく	しょうゆ 塩 みりん 酒	395	
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ いりこ	ふ	なす たまねぎ ねぎ おつきみデザート		3.5	
	おつきみデザート						
12 月	ごはん		こめ			583	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
	とうがんじる	とりにく あぶらあげ 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	
	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 こしょう しょうゆ		
13 火	ごはん		こめ			625	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.3	
	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 レモンじる	酢 しょうゆ	1.7	
	モモゼリー			モモゼリー			
14 水	むぎごはん		こめ むぎ			628	
	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	
	おつかあえ	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	
	ワンタンじる	ぶたにく いりこ	ワンタン あぶら	たまねぎ にんじん にはら	塩 こしょう みりん しょうゆ 中華味		

令和4年

9月 献立表

基山町給食センター  
若基小学校



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	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め	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	
	みそけんちんじる てつこひじき	とうふ とりにく みそ いりこ ひじき	さといも	だいこん ごぼう にんじん しめ じ はねぎ	しそ しょうゆ	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	カレールー 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 ヨーグルト	ハム ヨーグルト	クルトン	キャベツ きゅうり にんじん とう もろこし	クリームドレッシング	2.0	
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 わかめのみそしる	ひじき ぶたにく だいず わかめ あげとうふ みそ い りこ	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 とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ いりこ	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 しょうゆ みりん 酒 塩	1.2	
28 水	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 チキンブイヨン 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 ぼんこ あぶら		塩 こしょう 酒	315	
	グリーンサラダ 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	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 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	
30 金	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	ざやいんげん 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 とうがのみそしる	くきわかめ ぶたにく はんぺんおわたね みそ いりこ	さんおんとう あぶら ふ	とうがん たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん 酒	2.7	



9月1日は、防災の日です。その日を含む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日が防災の日となったのは、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。



9月1日は防災の日メニューです。