

令和4年

9月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



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となる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)	カルシウム(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分		
1 水	防災メニュー 野菜ジュース		牛乳	野菜ジュース							
	救給カレー			人参 トマトジュース	とうもろこし 玉葱 しめじ	米 じゃがいも	油	カレーパウダー 塩 酵母エキス 香辛料			
	救給コンスープ			人参	とうもろこし 玉葱	玄米 でん粉 砂糖		塩			
	佐賀みかんゼリー				佐賀みかんゼリー						
2 金	ご飯		牛乳			米			832		
	牛乳		牛乳						2.7		
	サバのカレー揚げ	サバ				小麦粉	油	塩 カレー粉	332		
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり とうもろこし	三温糖	ごま	胡麻ドレッシング しょうゆ みりん 酒 酢	1.0		
5 月	ご飯		牛乳			米			755		
	牛乳		牛乳						3.2		
	高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐 白身魚				でん粉 小麦粉 三温糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	429		
	キムチスープ	豆腐 桜島鶏肉 団子 味噌	いりこ	ねぎ	白菜(キムチ) えのき もやし	春雨 三温糖		しょうゆ 酒	2.5		
6 火	ごはん		牛乳			米			815		
	牛乳		牛乳						3.3		
	いわしの梅煮	いわし				三温糖		しょうゆ みりん	505		
	切り干し大根に炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	切干大根 こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩	1.4		
7 水	根菜スープ	ベーコン	いりこ	人参	玉葱 大根 ごぼう 水菜	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ			
	ご飯		牛乳			米			764		
	牛乳		牛乳						2.8		
	焼肉	牛肉 豚肉		ねぎ	玉葱 生姜 にんにく リンゴビューレ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒	321		
もやし和え		わかめ		もやし きゅうり	三温糖	ごま	酢 しょうゆ みりん	2.5			
8 木	味噌汁	豆腐 味噌	いりこ	ねぎ	えのき 玉葱	ふ					
	ミルクパン		牛乳			ミルクパン			847		
	牛乳		牛乳						2.3		
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	368		
サラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	塩 こしょう フレンチドレッシング	2.7			
9 金	コンスープ		牛乳	人参	とうもろこし クリーム コーン 玉葱 マッシュルーム	じゃがいも	バター	鶏ガラスープ 塩 こしょう ヘルシーファームシチュー			
	栗ご飯		牛乳			米	栗 ごま	塩 しょうゆ 酒	839		
	牛乳		牛乳						3.0		
	そぼろ煮	鶏肉 ウズラの卵 がんもどき	いりこ	人参 さやいんげん	こんにゃく	里芋 三温糖		塩 酒 みりん しょうゆ	395		
茄子の味噌汁	油揚げ みそ	いりこ	ねぎ	茄子 玉葱	ふ			3.6			
12 月	お月見デザート					お月見デザート					
	ご飯		牛乳			米			771		
	牛乳		牛乳						2.8		
	鮭の塩焼き	鮭						塩	301		
ほうれん草バター炒め			ほうれん草	とうもろこし		バター	塩 こしょう	2.2			
13 火	冬瓜汁	鶏肉 油揚げ		人参	冬瓜 ごぼう 椎茸 水菜	でん粉	油	中華味 塩 酒 みりん しょうゆ			
	麦ご飯		牛乳			米 麦			764		
	牛乳		牛乳						4.3		
	中華丼(具)	豚肉 イカ ウズラの卵		人参 ほうれん草	白菜 生姜 玉葱 もやし	でん粉 三温糖	ごま油	しょうゆ 塩 みりん 酢 中華味 こしょう 鶏ガラスープ	330		
切干大根の酢の物	鶏肉		人参	切干大根 きゅうり レモン汁	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.1			
ももゼリー				ももゼリー							

14日 15日は給食がありません
16日は中学二年生のみ給食があります。

令和4年

9月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



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となる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)	カルシウム(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分		
16 金	ご飯					米			767	豚肉と茄子のピリ辛炒め 味噌けんちん汁 てつっこひじき ご飯 味噌けんちん汁	
	牛乳		牛乳						5.4		
	豚肉と茄子のピリ辛炒め	豚肉		ピーマン 人参	茄子 玉葱 にんにく	三温糖	ごま ごま油	酒 しょうゆ 酢 豆板醤	311		
20 火	麦ご飯					米 麦			864	ヨーグルト シーザーサラダ 麦ご飯 茄子とひき肉のカレー ヨーグルト	
	牛乳		牛乳						2.1		
	茄子とひき肉のカレー	牛肉		人参 トマト缶	茄子 玉葱 にんにく 生姜		油	加工肉 デイターケール 塩 こしょう ケチャップ ソース カレー粉	434		
21 水	魚の西京焼き	魚 味噌		ねぎ	しょうが	三温糖	ごま ごま油		304	れんごんの金平 ふの澄まし汁 ご飯 ふの澄まし汁	
	れんごんの金平	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒 とがらし	2.9		
	ふの澄まし汁	かまぼこ 鰹節	わかめ 昆布	ねぎ	えのき	ふ		塩 しょうゆ	2.9		
22 木	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン 三温糖	油		778	イタリアンサラダ バスタースープ きな粉あげパン	
	牛乳		牛乳						1.9		
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 大根			イタリアンドレッシング	303		
26 月	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	生姜 レモン汁	でん粉 三温糖		酒 しょうゆ	355.0	ひじきの炒め煮 わかめの味噌汁 ご飯 わかめの味噌汁	
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん	3		
	わかめの味噌汁	揚げ豆腐 味噌	わかめ いりこ	ねぎ	たまねぎ しめじ						
27 火	魚のガーリック焼き		牛乳			米			734	きゅうりの昆布和え 鶏ごぼう汁 ご飯 鶏ごぼう汁	
	牛乳		牛乳						2.8		
	魚のガーリック焼き	アジ			にんにく レモン汁		オリーブオイル	こしょう 白ワイン	330		
28 水	きゅうりの昆布和え		昆布		きゅうり キャベツ レモン汁			しょうゆ 塩 みりん	1.5	ご飯 鶏ごぼう汁	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ	いりこ	小松菜 人参 ねぎ	玉葱 ごぼう			酒 しょうゆ みりん 塩			
	麦ご飯		牛乳			米 麦			745		
29 木	ピビンバ(具)	牛肉 味噌		人参 にはら	もやし にんにく 生姜 筍	三温糖	ごま ごま油	醤油 酢 塩 豆板醤	308	梨 ピビンバ(具) 麦ご飯 わかめスープ	
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	とうもろこし 玉葱 えのき			塩 チキンブイヨン しょうゆ こしょう	2.7		
	梨				梨						
30 金	バーガーパン		牛乳			コッペパン			793	グリーンサラダ 白身魚のフライ バーガーパン ミネストローネ	
	牛乳		牛乳						2.1		
	白身魚のフライ	白身魚				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒	337		
30 金	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			塩 こしょう 和風ドレッシング	3.4	ご飯 ミネストローネ	
	ミネストローネ	豚肉 インゲン豆		人参	玉葱 にんにく セロリ	マカロニ じゃがいも		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ			
	ご飯		牛乳			米			786		
30 金	鶏の照り焼き	鶏肉				三温糖		しょうゆ みりん 酒	288	茎わかめの金 鶏に照り焼き ご飯 冬瓜の味噌汁	
	茎わかめの金平	豚肉	茎わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	3.1		
	冬瓜の味噌汁	はんぺんおわんたね 味噌	いりこ	ねぎ	冬瓜 玉葱	ふ					



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。