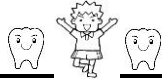


令和4年



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となる				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)	
おもに体の調子をととのえるものとなる			塩分(g)				
1 木	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 でんぷん 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 金	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	
5 月	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			
	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 でんぷん		しお こしょう しょうゆ みりん	390	
6 火	キムチスープ	さくらじまどりにくだんご 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						
	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					443	
	きりぼしだいたいごんのいた	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう あぶら	きりぼしだいたいごん にんじん ごんにやく さつまあげ さやいんげん たまねぎ ごぼう だいごん 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		
	ごはん		ごはん			611	
8 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4	
	やきにく	ぎゅうにゅう 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			
9 金	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 ぶろつこりー ぎゅうり	塩 こしょう	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	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 こしょう 鶏ガラスープ ヘルシーファームシチュー		
	くりごはん	ぎゅうにゅう				711	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2	
	そぼろ	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 ごんにやく	しょうゆ 塩 みりん 酒	395	
13 火	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		3.5	
	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	とうがんに	とりにく あぶらあげ いりこ	あぶら でん粉	とうがんに 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	
	ほうれんそうのパター-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		
	ごはん		こめ			625	
14 水	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	でんぷん 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	
	きりぼしだいたいごんのすもの	とりにく	ごま ごまあぶら さんおんとう	きりぼしだいたいごん 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	
ワンタンじる	ぶたにく いりこ	ワンタン あぶら	たまねぎ にんじん なら	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	おもに体の調子き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)	
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 にんにく にんにく グリンピース 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	
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	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	しそ しょうゆ	2.0	
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 にんにく にんにく しょうが トマト缶	カレールー ディナーカレー 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	クリームドレッシング	2.0	
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	
	れんこんのきんぴら	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	
土	ふのすまし	かまぼこ わかめ こんぶ かつおぶし	ふ	えのき ねぎ	塩 しょうゆ		
	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 でんふん 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		
火	わかめのみそ	わかめ あげとうふ みそ いりこ		たまねぎ しめじ ねぎ			
	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		
水	とりごぼう	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		
	ピビンバ	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		
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			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	
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	
	とりにくのブリやき	とりにく	さんおんとう		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	さやいんげん こんにやく だんじん	しょうゆ みりん 酒	2.7		
とうがんのみそ	はんぺんおわんたね みそ いりこ	ふ	とうがん たまねぎ はねぎ				



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。

