

令和4年



10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となる あかいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ		鉄(mg)		
						カルシウム(mg)		
						塩分(g)		
3 月	ごもくごはん	とりにく ちくわ	こめ あぶら	にんじん しいたけ こんにやく しょうが	酒塩 みりん しょうゆ	590		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3		
	はるさめじる	さくらじまとりにくだんご	はるさめ	たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう	しょうゆ 酒 塩 いりこ	341		
	ししゃもフライ	シシヤモフライ	あぶら			2.2		
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	ピーマン にんじん	しょうゆ オイスターソース とうがらし			
4 火	ごはん		こめ			653		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	まーぼーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	さんおんとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	あかみそ しょうゆ 酒 トウバン ジャン	328		
	きゅうりとわかめのすのもしゅうまい	わかめ しゅうまい	さんおんとう	きゅうり もやし しょうが	しょうゆ 塩 酢	1.9		
5 水	ごはん		こめ			632		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5		
	さばのしおやき	さば			塩	305		
	ごまあえ		ごま ねりごま さんおんとう	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ みりん 塩	2.5		
6 木	ごはん		こめ			608		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも バター さんおんとう	たまねぎ にんじん しめじ さや いんげん トマトピューレ	鶏ガラスープ しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン ケチャップ	290		
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(卵なし)	キャベツ ブロッコリー にんじん		塩	1.6		
7 金	ごはん		こめ			602		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9		
	ちぐさやき	たまご とりにく	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ みりん 塩	321		
	しらすあえ	しらすぼし かつおぶし		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん	2.5		
11 火	ごはん		こめ			646		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1		
	にごうふ	ぎゅうにく とうふ	さんおんとう	たまねぎ こまつな こんにやく にんじん	しょうゆ 酒 みりん	461		
	キャベツとささみのサラダ	とりにく のり		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	胡麻ドレッシング	1.2		
12 水	ごはん		こめ			583		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0		
	きびなごフライ	きびなごフライ	あぶら			329		
	あおないため	ベーコン	あぶら	こまつな にんじん もやし	塩 こしょう	1.9		
13 木	うめしらすごはん	しらすぼし	こめ むぎ ごま		シソ うめぼし	586		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	にくうどん	ぎゅうにく かまぼこ	うどん さんおんとう	たまねぎ にんじん ねぎ	鰹節 昆布 しょうゆ みりん 酒 塩	298		
	いそべあえ	のり	ごま ごまあぶら	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん	1.8		
14 金	ごはん		こめ			587		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5		
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	さとう マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ パセリ		282		
	おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	キャベツ だいこん にんじん	酢 しょうゆ	2.4		
17 月	ごはん		こめ			633		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8		
	ミートボールのあまずあんかけ	ミートボール	じゃがいも あぶら さんおんとう	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ	ケチャップ 酢 酒 しょうゆ	285		
チンゲンサイとたまごのスープ	たまご ベーコン	でんぶん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パセリ	鶏ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ	1.5			

※だしに使用する昆布、鰹節、いりこは調味料の欄に掲載しています。

令和4年

10月 献立表

基山町給食センター
小学校



Table with columns: 日/曜, 献立, 食品名 (はたらきで仲間わけ), エネルギー(kcal), 鉄(mg), カルシウム(mg), 塩分(g), 配膳図. Rows include meals like 18 火, 19 水, 20 木, 21 金, 25 火 (おにぎりの日), 26 水, 27 木, 28 金, 31 月.

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



給食に使っているコメは
基山町産のひのひかりです