

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め 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 とうにゅういりみそ		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 なす にんじん たまねぎ こまつな しょうが	しょうゆ みりん 塩 いりこ	2.5	
6 木	コッペパン		コッペパン			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 チョコプリン		マカロニ マヨネーズ(卵なし) チョコプリン	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 みそ	しらすぼし かつおぶし とうふ みそ		ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ みりん いりこ	2.5	
11 火	ごこくまいごはん		こめ ごこくまい			646	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1	
	にくどうふ	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 のり	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 なめこのみそ	ベーコン とうふ みそ	あぶら	こまつな にんじん もやし なめこ はくさい にんじん たまねぎ	塩 こしょう いりこ	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 すましじる	かつおぶし かまぼこ わかめ	さんおんとう ふ	キャベツ だいこん にんじん えのき ねぎ	酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 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



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	エネルギーをつくるものとなる	おもに体の調子をととのえるものとなる		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)	塩分(g)	
18 火	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ごもくきんぴら つみれじる	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さんおんとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく さやいんげん はくさい しめじ たまねぎ ねぎ	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん 酒 いらこ 鰹節	663 2.5 288 1.7	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ あまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう アジ わかめ とうふ みそ	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん えのき たまねぎ ねぎ	塩 こしょう ソース 酢 しょうゆ 和風ドレッシング いらこ	624 2.1 308 2.1	
20 木	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん はるまき かんきつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	コッペパン ちゃんぽんめん あぶら はるまき あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	しょうゆ 酒 塩 ソース 鶏ガラスープ 白湯スープ かんきつドレッシング	588 1.4 323 2.8	
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどんのぐ ごぼうサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	こめ むぎ さんおんとう あぶら ごま さんおんとう りんごゼリー	たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ ごぼう にんじん こまつな れんこん	しょうゆ 酒 みりん 塩 いらこ しょうゆ 酒 みりん 胡麻ドレッシング	651 3.4 298 1.3	
25 火	🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 おにぎり🍱の日 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱						
26 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ツナ かいそうミックス ひじき ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピュレ もやし キャベツ にんじん	カレールー ディナーカレールー カレー粉 ソース 塩 こしょう 青じそドレッシング	686 2.2 392 0.6	
27 木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき ほうれんそうとコーンのソテー パンプキンスープ	ぎゅうにゅう とりにく さんおんとう あぶら ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン バター	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん パセリ	塩 こしょう 香辛シーズニングパウダー しょうゆ みりん 塩 ヘルシーファームシチュー 鶏ガラスープ 塩	646 1.7 355 2.7	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなのツナあえ てつこひじき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ てつこひじき	こめ じゃがいも あぶら さんおんとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく こまつな はくさい レモン汁	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	693 4.9 330 1.8	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース サラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さんおんとう	れんこん ソテーオニオン にんにく しょうが しめじ えのき りんごピュレ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし クリームコーン たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ワイン 塩 こしょう 和風ドレッシング 鶏ガラスープ 塩 こしょう ヘルシーファームシチュー	732.0 2 325.0 2.0	

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