

令和4年



10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 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月	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月	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月	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 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月	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 みそしる	しらすぼし かつおぶし とうふ みそ	さといも	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月	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月	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 なめこのみそしる	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月	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月	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



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