令和4年

10月 献立表

基山町給食センター 基山中学校

									基山中学校	
日	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)							エネルギー(koal)	
7		おもにからだを	<u>つくるもとになる</u>			- く ロガン・ファ る エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ			鉄(mg)	· 配膳図
霍		∥ 赤色の [∙] ∥ 1群	グループ 2群	│ 緑色の☆ │ 3群	グループ 4群	黄色の ⁻ 5群	グループ 6群		カルシウム(mg) 塩分	HO!!B F4
	五目ご飯	鶏肉 ちくわ	-41	人参	椎茸 生姜	米 こんにゃく 三		しょうゆ 酒 塩 みりん	888	
^			4. 前	八多	性耳 工安	温糖	/H	Can 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10		じゃがいもの金平
3	牛乳 春雨汁		牛乳	人参 ほうれん草	工苑 きんぱ	春雨		しょう油 酒 塩 いりこ	3.4	シシャモフライ
目	全 昭/1			+		じゃがいも 三温		しょ 7/11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 1	390	
	じゃが芋の金平	さつま揚げ		ピーマン 人参	ごま油	糖		しょうゆ 唐辛子 オイスターソース	3.0	五目ご飯 を春雨
	シシャモフライ		ししゃも			小麦粉	油			
	ご飯	1				米			802	
4	牛乳		牛乳						2.7	きゅうりの酢の物 しゅうまい
火	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		人参 ねぎ	玉葱 にんにく 生姜 筍 しいた	三温糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒トウバンジャン	355	しゅうまし
		1377		100	け					ご飯
	きゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり もやし しょうが	三温糖		酢 しょうゆ 塩	2.5	マーボ
	しゅうまい	しゅうまい								
	ご飯					米			779	サバの塩焼き
5	牛乳		牛乳						3.3	プまあえ
水	サバの塩焼き	サバ						塩	327	
	ごまあえ			ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ みりん	3.2	ご飯 豆乳入り
	豆乳入りみそ汁	豚肉 豆乳 味噌	<u> </u>	小松菜人参	玉葱 なす 生姜	<u> </u>	<u> </u>	いりこ	"	
	コッペパン	<u> </u>				コッペパン			783	
6	牛乳		牛乳						3.2	マカロニサラダ
*	ビーフシチュー	牛肉		人参 さやいんげ ん トマトピューレ	ま茐 しかじ	じゃがいも 三温	バター	ケチャップ ビーフシチュールー デミグラスソース 赤ワイン しょう	309	チョコプリン
/ \		LIM		ん トマトピューレ	上心 しけし	糖		ウ 鶏ガラスープ		コッペパン
	マカロニサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ(卵無 し)	塩	2.3	(Ľ-7
	チョコプリン					チョコプリン				
	ご飯					*			773	
7	牛乳		牛乳						3.4	千草焼き
金	千草焼き	卵 鶏肉		人参 さやいんげん	玉葱 椎茸	じゃがいも 三温		しょうゆ みりん 塩	340	しらすあえ
	しらすあえ		しらす干し 鰹節	ほうれん草 人参	+	が日		しょうゆ みりん	2.7	ご飯
	みそ汁	豆腐 味噌		ねぎ	大根	里芋		いりこ		
	五穀米ご飯					米 五穀米			792	
11	牛乳		牛乳						3.9	キャベッとささみのサラダ のり
火	肉豆腐	牛肉 豆腐		小松菜人参	玉葱	こんにゃく 三温 糖		酒 しょうゆ みりん	400	
	キャベツとささみのサラダ	鶏肉		アスパラガス 人 参	キャベツ きゅうり			胡麻ドレッシング	1.7	五穀米ご飯肉豆腐
	 თს		თ ^ე							
	ご飯		4 51			米			809	きびなごフライ
	牛乳 きびなごフライ		牛乳 きびなごフライ				油		2.5 358	青菜炒め
八		~ ¬>.	2042771	1. tv = 1. ±	+ 141		·		2.3	☆飯 なめこの
	青菜いため	ベーコン		小松菜 人参	もやし		油	塩こしょう		ご飯 なめこの
	なめこのみそ汁 梅シラスご飯	豆腐 味噌	1 > + - 1	人参	なめこ 白菜 玉葱		ごま	いりこ 梅干し シソ	000	
13	件乳		しらす干し 牛乳			米 麦	こま	一悔 丁し ジノ	823 2.6	磯辺和え
	肉うどん	 牛肉 かまぼこ	1.75	人参 ねぎ	たまねぎ			塩 しょうゆ 酒 みりん 鰹節 昆		
/ \		十四 かまばし						布	332	
	いそべあえ		のり	人参	大根 きゅうり	ごま	ごま油	しょうゆ みりん	2.5	梅しらすご飯肉うと
	ご飯					米			773	鮭の味噌マヨネーズ焼
	牛乳		牛乳				-71-7 77 param		1.9	おかかあえ
金	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 味噌		パセリ	玉葱	砂糖	マヨネース(卵無 L.)	塩	297	
	おかかあえ		鰹節	人参	キャベツ 大根	三温糖		酢 しょうゆ	3.0	
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのき	స్		鰹節 昆布 しょうゆ 塩		
	ご飯	1		1		米			769	
17	牛乳		牛乳						2.4	ミートボールの甘酢あんかけ
月	ミートボールの甘酢あんかけ	ミートボール		人参 ピーマン	玉葱 筍 椎茸	じゃがいも 三温	油	酢 ケチャップ しょうゆ 酒	301	
, ,	- THE PERSONNEL	7 1 117 //				糟				
	チンゲンサイと卵のスープ	卵 ベーコン		青梗菜 人参 パセリ	たまねぎ	でん粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスー プ	1.9	チ!vゲンサ ご飯 のスープ
	ご飯	1				米			814	TRATT
	牛乳		牛乳						2.5	五目金平 とりの照り焼き
火	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒	301	
	五目金平	さつま揚げ		人参 さやいんげ ん	ごぼう れんこん	こんにゃく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	2.2	ご飯 つみれ
	 つみれ汁	えび団子	<u> </u>	ねぎ	白菜 玉葱 しめ		<u> </u>	塩 酒 みりん しょうゆ いりこ	"	
	-0710/1	\r.O.⊞ 1		100	ľ			鰹節		

	令和4年			10月	献立	表		基山町給食セン 基山中学校	/ター :	
— 日 / 霍	献立		こうくるもとになる グループ	おもに体の調子を	(はたらき・ ととのえるもとになる グループ	エネルギーを		調味料・その他	エネルギー(koal) 鉄(mg) カルシウム(mg)	配膳図
恇		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分	
	ご飯					米			780	
19	牛乳		牛乳						2.5	甘酢あえ
水	アジのフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ソース	331	アジのフライ
	甘酢あえ		わかめ	人参	きゅうり キャベツ	三温糖		和布ドレッシング 酢 しょうゆ	2.4	ご飯みそ汁
	みそ汁	豆腐 味噌		ねぎ	たまねぎ えのき			いりこ		
	コッペパン					コッペパン			797	##*
0	牛乳		牛乳						1.6	春巻き
ᡮ	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ	ちゃんぽん	油	鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩 ソース 白湯スープ	336	かんきつサラダ
	春巻き					春巻き	油		3.7	500
	柑橘サラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			かんきつドレッシング		- commence
	麦ご飯					米 麦			809	りんごゼリー
1	牛乳		牛乳						4.5	ごぼうサラダ
ž	牛丼の具	牛肉 かまぼこ		ねぎ	玉葱 椎茸	こんにゃく 三温 糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩 いりこ	324	
	ごぼうサラダ			人参 小松菜	ごぼう れんこん	三温糖	ごま	胡麻ドレッシング みりん しょうゆ 酒	1.8	麦ご飯 (牛丼の
	りんごゼリー					りんごゼリー				
	ご飯					*			833	
4	牛乳		牛乳						2.1	ハンバーグきのコソース
₹	ハンバーグきのこソース	牛肉 豚肉 卵			玉葱 れんこん にんにく しょうが しめじ えのき り んごピュレ	パン粉 小麦粉 三温糖	油	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン	332	サラダ
	サラダ			人参	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング 塩 こしょう	1.9	3-27
	コーンスープ		牛乳		とうもろこし ク	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		ご飯コークス
	ご飯				ルーム	米			746	
5	牛乳		牛乳			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	-		2.9	魚ロッケ
	魚ロッケ	つみれ	ひじき	人参 枝豆	玉葱	パン粉	油		365.0	大根とごぼうのサラダ
Ų	大根とごぼうのサラダ			人参	大根 ごぼう キャ ベツ	三温糖		フレンチドレッシング しょうゆ 酢 こしょう	1.8	ご飯 すまし
	すまし汁	豆腐		小松菜	玉葱 えのき			昆布 鰹節 しょうゆ 塩 酒		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			850 2.7	ヨーグルト 海藻サラダ
6	ビーフカレー	牛肉 大豆		人参	玉葱 にんにく しょうが りんご ピュレ	じゃがいも	油	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	443	
k	海藻サラダ	ツナ	ひじき 海藻ミック	人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	0.7	麦ご飯
	ヨーグルト		ヨーグルト		†	<u> </u>	<u> </u>			\sim
	コッペパン					コッペパン			782	鶏肉の香草焼き
7	牛乳		牛乳						2.3	ほうれん草と
K	鶏肉の香草焼	鶏肉			生姜にんにく			塩 こしょう 香草シーズニングパ ウダー	374	コーンのソテ
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	もやし キャベツ とうもろこし	三温糖	油	塩 こしょう しょうゆ みりん	3.4	ロッペパン パンプキング
	パンプキンスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉葱 しめじ		バター	鶏ガラスープ 塩 ヘルシーファームシチュー		
	ご飯 牛乳		牛乳			米			843 6.2	てつっこひじき 青菜のツナ和え
È	肉じゃが	牛肉		人参 さやいんげ ん	玉葱	じゃがいも こんにゃく 三温糖		しょうゆ 酒 みりん	352	月来のグライルス
	てつっこひじき		てつっこひじき						2.1	ご飯 肉じゃ
	青菜のツナ和え		ツナ	小松菜	白菜 レモン汁		オリーブオイル	しょうゆ		

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