

令和4年

10月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



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 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)	
3月	五目ご飯	鶏肉 ちくわ		人参	椎茸 生姜	米 こんにやく 三温糖	油	しょうゆ 酒 塩 みりん	888	
	牛乳		牛乳						3.4	
	春雨汁	桜島鶏肉団子		人参 ほうれん草	玉葱 きくらげ	春雨		しょうゆ 酒 塩 いりこ	390	
	じゃが芋の金平 シンジャモフライ	さつま揚げ		ピーマン 人参	ごま油	じゃがいも 三温糖		しょうゆ 唐辛子 オイスターソース	3.0	
4月	ご飯					米			802	
	牛乳		牛乳						2.7	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		人参 ねぎ	玉葱 にんにく 生姜 筍 しいたけ	三温糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒トウバンジャン	355	
	きゅうりの酢の物 しゅうまい		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	
5月	ご飯					米			779	
	牛乳		牛乳						3.3	
	サバの塩焼き	サバ						塩	327	
	ごまあえ 豆乳入りみそ汁			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	
6月	コッペパン					コッペパン			783	
	牛乳		牛乳						3.2	
	ビーフシチュー	牛肉		人参 さやいんげん トマトピューレ	玉葱 しめじ	じゃがいも 三温糖	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 しょうゆ 鶏ガラスープ	309	
	マカロニサラダ チョコプリン			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	
7月	ご飯					米			773	
	牛乳		牛乳						3.4	
	千草焼き	卵 鶏肉		人参 さやいんげん	玉葱 椎茸	じゃがいも 三温糖		しょうゆ みりん 塩	340	
	しらすあえ みそ汁		しらす干し 鰹節	ほうれん草 人参	もやし			しょうゆ みりん	2.7	
11月	五穀米ご飯					米 五穀米			792	
	牛乳		牛乳						3.9	
	肉豆腐	牛肉 豆腐		小松菜人参	玉葱	こんにやく 三温糖		酒 しょうゆ みりん	400	
	キャベツとささみのサラダのり	鶏肉	のり	アズハラガス 人参	キャベツ きゅうり			胡麻ドレッシング	1.7	
12月	ご飯					米			809	
	牛乳		牛乳						2.5	
	きびなごフライ		きびなごフライ				油		358	
	青菜いため なめこのみそ汁	ベーコン		小松菜 人参	もやし		油	塩 こしょう	2.3	
13月	梅シラスご飯		しらす干し			米 麦	ごま	梅干し シソ	823	
	牛乳		牛乳						2.6	
	肉うどん	牛肉 かまぼこ		人参 ねぎ	たまねぎ	うどん 三温糖		塩 しょうゆ 酒 みりん 鰹節 昆布	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	
14月	ご飯					米			773	
	牛乳		牛乳						1.9	
	鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 味噌		パセリ	玉葱	砂糖	マヨネーズ(卵無し)	塩	297	
	おかかあえ すまし汁		鰹節	人参	キャベツ 大根	三温糖		酢 しょうゆ	3.0	
17月	ご飯					米			769	
	牛乳		牛乳						2.4	
	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 三温糖	油	酢 ケチャップ しょうゆ 酒	301	
	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	
18月	ご飯					米			814	
	牛乳		牛乳						2.5	
	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 つみれ汁	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	2.2	
	えび団子		ねぎ	白菜 玉葱 しめじ			塩 酒 みりん しょうゆ いりこ 鰹節			

※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
基山中学校



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 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)	
								塩分		
19 水	ご飯					米		780		
	牛乳		牛乳					2.5		
	アジのフライ	アジ				小麦粉 パン粉	油	331		
	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
	みそ汁	豆腐 味噌		ねぎ	たまねぎ えのき				いりこ	
20 木	コッペパン					コッペパン		797		
	牛乳		牛乳					1.6		
	ちゃんぼん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ	ちゃんぼん	油	336		
	春巻き					春巻き	油	3.7		
	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	
21 金	麦ご飯					米 麦		809		
	牛乳		牛乳					4.5		
	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	324		
	ごぼうサラダ			人参 小松菜	ごぼう れんこん	三温糖	ごま	1.8		
	りんごゼリー					りんごゼリー			胡麻ドレッシング みりん しょうゆ 酒	
24 月	ご飯					米		833		
	牛乳		牛乳					2.1		
	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	332		
	サラダ			人参	キャベツ きゅうり			1.9		
	コーンスープ		牛乳		とうもろこし クリームコーン たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター		和風ドレッシング 塩 しょうゆ	
25 火	ご飯					米		746		
	牛乳		牛乳					2.9		
	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			人参	大根 ごぼう キャベツ	三温糖		1.8		
	すまし汁	豆腐		小松菜	玉葱 えのき				昆布 鰹節 しょうゆ 塩 酒	
26 水	麦ご飯					米 麦		850		
	牛乳		牛乳					2.7		
	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	443		
	海藻サラダ	ツナ	ひじき 海藻ミックス	人参	もやし キャベツ			0.7		
	ヨーグルト		ヨーグルト						青じそドレッシング	
27 木	コッペパン					コッペパン		782		
	牛乳		牛乳					2.3		
	鶏肉の香草焼き	鶏肉			生姜 にんにく			374		
	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	3.4		
	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	
28 金	ご飯					米		843		
	牛乳		牛乳					6.2		
	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		352		
	てっつこひじき		てっつこひじき					2.1		
	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