

令和4年

11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)						エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料・その他	
1	ご飯 牛乳 ホイコーロー 火 鶏団子のスープ みかん		牛乳			米		752 3.0 391 2.1	みかん ホイコーロー ご飯 鶏団子のスープ
2	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 水 ごまあえ ごぼうのみそ汁		牛乳			米		849 2.5 330 2.5	鶏肉のレモン煮 ごまあえ ご飯 ごぼうのみそ汁
4	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 大根のごま酢あえ さわにわん	1年生 登山	牛乳			米		799 2.1 318 1.9	さわらの西京焼き ご飯 さわにわん
7	ご飯 牛乳 ささみの紅葉焼 おからサラダ かきたま汁		牛乳			米		759 2.1 313 2.0	ささみのみじ焼き おからサラダ ご飯 かきたま汁
8	秋の実りご飯 牛乳 火 酢鶏 ふのすまし汁 サラダ		牛乳			米		753 2.0 298 3.3	酢鶏 サラダ 秋の実りご飯 ふのすまし汁
9	ご飯 牛乳 八宝菜 水 しゅまい 春雨サラダ		牛乳			米		814 2.4 326.0 3	春雨サラダ しゅまい ご飯 八宝菜
10	クロワッサン 牛乳 根菜のグラタン 木 チキントマトスープ ヨーグルト		牛乳			米		843 1.3 509 1.3	ヨーグルト 根菜のグラタン クロワッサン チキントマトスープ
11	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 金 切干大根煮 じゃがいもと小松菜の味噌汁		牛乳			米		747 3.1 363 3.3	切干大根煮 鮭の塩焼き ご飯 じゃがいもと小松菜の味噌汁
14	ご飯 牛乳 アジフライ ひじきの炒め煮 のっぺい汁		牛乳			米		824 3.8 336 1.9	ひじきの炒め煮 アジフライ ご飯 のっぺい汁
15	ご飯 牛乳 火 ごまみそ汁 豚肉のアップルソース焼き おかかあえ		牛乳			米		765 2.1 295 2.1	おかかあえ 豚肉のアップルソース焼き ご飯 ごまみそ汁
16	麦ご飯 牛乳 水 キーマカレー ごぼうサラダ		牛乳			米 麦		815 2.4 304 1.7	ごぼうサラダ 麦ご飯 キーマカレー

★: 除去食対応している食材です

令和4年

11月 献立表

基山町給食センター
基山中学校

毎日
朝ごはんを
食べよう

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)	配膳図
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 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	
木	ミルクパン					★ミルクパン	790	れんこんサラダ 柿 ミルクパン 和風きのこスパゲティ	
	牛乳		牛乳				2.6		
	和風きのこスパゲティ	ベーコン		ほうれんそう	しめじ えのき しいたけ エリンギ 玉葱	★スパゲティ 油	336		
	れんこんサラダ	ハム		れんこん 大根 きゅうり しょうが	三温糖	酢 しょうゆ	2.8		
金	ご飯					米	829	磯部和え レバーとじゃが芋の照り煮 ご飯 みそ汁	
	牛乳		牛乳				5.2		
	レバーとじゃが芋の照り煮	レバー		しょうが にんにく	じゃがいも 三温糖 でん粉	油 しょうゆ 酒	338		
	磯部和え	のり	小松菜 人参	大根	ごま	ごま油 しょうゆ みりん	2.4		
21月	ご飯					米	810	サバの竜田揚げ おろしあえ ご飯 春雨汁	
	牛乳		牛乳				2.6		
	サバの竜田揚げ	サバ		しょうが	でん粉	油 しょうゆ 酒	312		
	おろしあえ	★しらす干し	小松菜 人参	大根 とうもろこし	三温糖	しょうゆ みりん 塩	2.3		
22火	ご飯					米	800	りんご 焼肉 ご飯 豚汁	
	牛乳		牛乳				2.6		
	焼き肉	牛肉 豚肉	ピーマン 黄ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ	三温糖 リンゴ ジャム	ごま油 しょうゆ 酒	298		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	人参 ねぎ	ごぼう 大根	里芋	いりこ	1.8		
24木	ミルクパン					★ミルクパン	857	コロッケ 野菜サラダ ミルクパン ポトフ	
	牛乳		牛乳				2.8		
	ポトフ	ウインナー	人参	玉葱 大根 にんにく	里芋	塩 いりこ マギーブイヨン	363.0		
	コロッケ	豚肉	人参 パセリ	玉葱	じゃがいも ★小麦粉 ★パン粉	油 塩 こしょう	3		
25金	ご飯	海苔の佃煮				米	834	ひじきと茎わかめのサラダ ししゃも ご飯 がめ似 海苔の佃煮	
	牛乳		牛乳				2.8		
	がめに	鶏肉	さやいんげん 人参	ごぼう れんこん しいたけ	里芋 こんにゃく 三温糖	油 しょうゆ 酒 みりん 鰹節	304		
	ひじきと茎わかめのサラダ	ツナ	ひじき 茎わかめ	人参	もやし きゅうり	三温糖 ごま油	1.6		
28月	ご飯					米	831	ポテトサラダ ご飯 ハヤシライス	
	牛乳		牛乳				2.1		
	ハヤシライス	牛肉	トマト缶 人参	玉葱 マッシュ ルーム	三温糖	★ハヤシルー ★ディナーハヤシ ルー ウスターソース	271		
	ポテトサラダ	ハム		きゅうり 枝豆 とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵なし) 酢 塩 こしょう	24.0		
29火	ご飯					米	731	チャブチェ ご飯 キムチスープ	
	牛乳		牛乳				2.4		
	チャブチェ	豚肉	小松菜 人参	玉葱 もやし きく らげ にんにく	春雨 三温糖	ごま油 しょうゆ トウバンジャン	318		
	キムチスープ	豆腐 豚肉 みそ	葱	白菜 白菜キムチ 大根	三温糖	しょうゆ いりこ 酒	1.7		
30水	ご飯					米	793	甘酢和え 高野豆腐のごまがらめ ご飯 わかめのすまし汁	
	牛乳		牛乳				2.6		
	高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐 鶏肉			★小麦粉 三温糖 でん粉	ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん	376		
	甘酢あえ	★しらすぼし	人参	キャベツ もやし レモン汁	三温糖	塩 酢	3		
わかめのすまし汁	わかめ	人参 ほうれんそう	玉葱	ふ	塩 しょうゆ 昆布 鰹節				

★：除去食・代替食対応をしている食品です。

※都合により食材が変更される時があります。