

令和4年

11月 献立表

基山町給食センター
基山中学校



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, 配膳図. Rows include meals like 1. ご飯, 牛乳, ホイコーロー, 鶏団子のスープ, etc.

★: 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



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		
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	しょうゆ ワイン 鶏ガラスープ マギーブイオン		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 レバーとじゃがいもの照り煮 ご飯 みそ汁	
	牛乳		牛乳					5.2		
	レバーとじゃがいもの照り煮	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 マギーブイオン		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	酢 塩 酒 しょうゆ みりん		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。