

令和4年



11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)		
1 火	ごはん		こめ			596	みかん ホイコーロー ごはん とりだんごのスープ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2		
	ホイコーロー	ぶたにく	さんおんとう あぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん きピーマン ピーマン	テンメンジャン 塩 こしょう オイスターソース	355		
	とりだんごのスープ	さくらじまとりにくだんご	はるさめ	チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん	いりこ しょうゆ みりん 塩 かつお節 酒 中華味	1.6		
みかん			みかん					
2 木	ごはん		こめ			712	ごまあえ とりにくのレモンに ごはん ごぼうのみそしる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2		
	とりにくのレモンに	とりにく	さんおんとう でんぶん あぶら	レモン パセリ しょうが	しょうゆ 酒	315		
	ごまあえ		ごま ねりごま さんおんとう	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ 塩 みりん	2.5		
ごぼうのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	いりこ				
4 金	ごはん		こめ			596	だいごんのごますあえ さわらのさいきょうやき ごはん さわにわん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	さわらのさいきょうやき	★さわら みそ	ごま ごまあぶら さんおんとう	しょうが	しょうゆ 酒	303		
	だいごんのごますあえ		ごま さんおんとう	だいごん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	1.6		
さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう しいたけ たけのこ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 昆布				
7 月	ごはん		こめ			640	おからサラダ ささみのもみじやき ごはん かきたまじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	ささみのもみじやき	ささみ	マヨネーズ(卵なし)	にんじん	塩 こしょう	305		
	おからサラダ	おから ハム	マヨネーズ(卵なし)	きゅうり たまねぎ とうもろこし	酢 塩	1.7		
かきたまじる	★たまご とうふ	ふ でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん	がとうお節 いりこ 塩 しょうゆ 酒 みりん				
8 火	あきのみりごはん	とりにく あぶらあげ	こめ くり さんおんとう あぶら	にんじん しいたけ しめじ		604	サラダ すどり あきのみりごはん ふのすましる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6		
	すどり	とりにく	じゃがいも でんぶん さんおんとう あぶら	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン	しょうゆ 酢 酒 ケチャップ	286		
	ふのすましる	かまぼこ わかめ	ふ	みずな	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	2.8		
サラダ	ごま	ごま	きゅうり もやし にんじん レモン汁	パンパンチードレッシング 塩				
9 水	ごはん		こめ			663	しゅうまい はるさめサラダ ごはん はっぼうさい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	はっぼうさい	ぶたにく ★うずらのたまご かまぼこ ★えび ★イカ	さんおんとう でんぶん あぶら	はくさい しいたけ たまねぎ たけのこ ヤングコーン にんじん	塩 中華味 鶏ガラスープ しょうゆ 酒 みりん	305		
	しゅうまい	★しゅうまい		にんじん キャベツ きゅうり しょうが	酢 しょうゆ 塩	2		
はるさめサラダ		はるさめ さんおんとう ごま ごまあぶら						
10 木	クロワッサン		★クロワッサン			609	ヨーグルト こんさいのグラタン クロワッサン チキントマトスープ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				0.7		
	こんさいのグラタン	ベーコン ★チーズ	さといも	れんこん マッシュルーム たまねぎ にんじん	塩 こしょう ★ホワイトソース	448		
	チキントマトスープ	とりにく	じゃがいも ★マカロニ	たまねぎ しめじ にんじん パセリ トマト缶	鶏ガラスープ 塩 こしょう マギー ブイヨン	1.5		
ヨーグルト	★ヨーグルト							
11 金	ごはん		こめ			615	きりぼしだいごんに ごはん じゃがいもとこまつなのみそしる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6		
	さけのしおやき	★さけ			塩 酒	336		
	きりぼしだいごんに	ぶたにく さつまあげ	さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいごん さやいんげん にんじん こんにやく	酒 しょうゆ みりん いりこ	2.9		
じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ えのき	いりこ				
14 月	ごはん		こめ			662	ひじきのいために アジフライ ごはん のっぺいじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0		
	あじフライ	★アジフライ	あぶら			310		
	ひじきのいために	ひじき ぶたにく だいず	さんおんとう あぶら	にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ みりん	1.4		
のっぺいじる	とりにく とうふ	さといも さんおんとう でんぶん	だいごん れんこん ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布 鰹節				
15 火	ごまん		こめ			635	おかかあえ ぶたにくのアップルソース ごはん ごまみそしる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7		
	ごまみそしる	あぶらあげ みそ	さといも ごま	だいごん ごぼう たまねぎ ねぎ	いりこ	327		
	ぶたにくのアップルソースやき	ぶたにく	さんおんとう	にんにく りんごビュレ たまねぎ えのき	しょうゆ 酒 チャツネ	1.6		
おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	キャベツ にんじん	しょうゆ 酢				

★：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場合があります。

令和4年

11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になる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)		
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	塩分(g)		
水	むぎごはん		こめ むぎ			650		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	キーマカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶	カレールー ディナーカレールー ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう 鶏ガラスープ マギーブイヨン	293		
	ごぼうサラダ		さんおんとう	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 胡麻ドレッシング	1.7		
木	ミルクパン		★ミルクパン			643		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0		
	わふうきのコスパゲティ	ベーコン	★スパゲティ あぶら	しめじ えのき しいたけ エリンギ たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ ワイン 鶏ガラスープ マギーブイヨン	315		
	れんこんサラダ	ハム	さんおんとう	れんこん だいこん きゅうり しょうが	酢 しょうゆ	2.7		
金	ごはん		こめ			692		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				320.0		
	レバーとじゃがいものてりに	レバー	じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	4		
	いそべあえ	のり	ごま ごまあぶら	だいこん こまつな にんじん	しょうゆ みりん	2.2		
月	ごはん		こめ			660		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0		
	サバのたつたあげ	★サバ	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ 酒	295		
	おろしあえ	★しらすぼし	さんおんとう	だいこん とうもろこし こまつな にんじん	しょうゆ みりん 塩	1.7		
火	ごはん		こめ			657		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2		
	やきにく	ぎゅうにく ぶたにく	さんおんとう リンゴジャム ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン キピーマン キャベツ	しょうゆ 酒	287		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	いりこ	1.5		
木	ミルクパン		★ミルクパン			698		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	ポトフ	ウインナー	さといも	たまねぎ だいこん にんにく にんじん	塩 いりこ マギーブイヨン	336		
	コロッケ	ぶたにく	じゃがいも ★こむぎこ ★パンこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう	1.8		
金	ごはん		こめ			615		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3		
	がめに	とりにく	さといも さんおんとう あぶら	ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく さやいんげん にんじん	しょうゆ 酒 みりん 鰹節	284		
	ひじきときわかめのサラダ	ツナ ひじき きわかめ	さんおんとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	1.1		
月	ごはん		こめ			719		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8		
	ハヤシライス	ぎゅうにく	さんおんとう	たまねぎ マツシュルーム とまと缶 にんじん	★ハヤシルー ★ディナーハヤシルー ウスターソース	263		
火	ごはん		こめ			577		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9		
	チャブチェ	ぶたにく	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ もやし きくらげ にんにく こまつな にんじん	しょうゆ トウバンジャン	299		
水	ごはん		こめ			621		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1		
	こうやとうふのごまがらめ	こうやとうふ とりにく	こむぎこ さんおんとう でんぶん ごま あぶら		しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん	345		
	あまずあえ	★しらすぼし	さんおんとう	キャベツ レモンじる もやし にんじん	酢 塩	2.4		