

令和4年



11月 献立表

基山町給食センター
基山小学校



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)	
					塩分(g)		
1 火	ごはん		こめ			596	
	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	
	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	
ごぼろのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼろ たまねぎ にんじん ねぎ	いりこ			
4 金	ごはん		こめ			596	
	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		ごぼろ 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	
	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	かつお節 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	
	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	
	ぶのすましる	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	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7	
	はつぼうさい	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				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	にんじん キャベツ きゅうり しょうが	酢 しょうゆ 塩			
10 木	クロワッサン		★クロワッサン			609	
	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6	
	さけのおしやき	★さけ				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 ごんにやく	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	
	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 ごんにやく	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 ごぼろ にんじん ごんにやく	しょうゆ みりん 酒 塩 昆布 鰹節			
15 火	ごまん		こめ			635	
	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 ごぼろ 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
基山小学校



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	エネルギーをつくるものとなる	おもに体の調子をととのえるものとなる		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)	
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			650 2.1 293 1.7	
17 木	ミルクパン ぎゅうにゅう わふうきのコスパゲティ れんこんサラダ かき	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	★ミルクパン ★スパゲティ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 れんこん だいこん きゅうり しょうが	カレールー デイナーカレールー 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 しょうゆ みりん 酒 胡麻ドレッシング	643 2.0 315 2.7	
18 金	修学旅行						
21 月	ごはん ぎゅうにゅう サバのたつたあげ おろしあえ はるさめじる	ぎゅうにゅう ★サバ ★しらすぼし ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さんおんとう はるさめ でんぶん	しょうが だいこん とうもろこし こまつな にんじん はくさい たまねぎ	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 鶏ガラスープ	660 2.0 295 1.7	
22 火	ごはん ぎゅうにゅう やきにく ぶたじる りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さんおんとう リンゴジャム ごまあぶら さといも	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン きピーマン キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ りんご	しょうゆ 酒 いりこ	657 2.2 287 1.5	
24 木	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ コロッケ やさいサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	★ミルクパン さといも じゃがいも ★こむぎこ ★パンこ あぶら	たまねぎ だいこん にんにく にんじん たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 いりこ マギーブイヨン 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	698 2.1 336 1.8	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう がめに ひじきとくわかめのサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき くわかめ のりのつくだに	こめ さといも さんおんとう あぶら さんおんとう ごまあぶら	ごぼう れんこん しいたけ こんにやく さやいんげん にんじん もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 みりん 鰹節 酢 塩 酒 しょうゆ みりん	615 2.3 284 1.1	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こめ さんおんとう じゃがいも マヨネーズ(卵無し)	たまねぎ マツシュルーム とまと缶 にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし	★ハヤシルー ★ディナーハヤシルー ウスターソース 酢 塩 こしょう	719 1.8 263 2.1	
29 火	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ キムチスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	こめ はるさめ さんおんとう ごまあぶら さんおんとう	たまねぎ もやし きくらげ にんにく こまつな にんじん はくさい はくさいキムチ だいこん ねぎ	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ いりこ 酒	577 1.9 299 1.3	
30 水	ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふのごまがらめ あまずあえ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく ★しらすぼし わかめ	こめ こむぎこ さんおんとう でんぶん ごま あぶら さんおんとう ふ	キャベツ レモンじる もやし にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん 酢 塩 塩 しょうゆ 昆布 鰹節	621 2.1 345 2.4	