

令和5年



5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) |
|----------------|--------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|-------------|
|                |              | おもにからだをつくるものとなる<br>あかいろのグループ | おもに体の調子をととのえるものとなる<br>みどりいろのグループ | エネルギーをつくるものとなる<br>きいろのグループ |  | 鉄(mg)       |
|                |              |                              |                                  |                            |  | カルシウム(mg)   |
|                |              |                              |                                  |                            |  | 塩分(g)       |
| ★ こどものひ メニュー ★ |              |                              |                                  |                            |  |             |
| 1月             | むぎごはん        |                              |                                  | こめ むぎ                      |  | 610         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 1.4         |
|                | ハヤシライス       | ぎゅうにく                        | たまねぎ にんじん しめじ                    | さんおんとう あぶら                 | ★ハヤシルー ケチャップ ソース                       | 271         |
|                | スプリングサラダ     |                              | アスパラガス キャベツにんじん                  |                            | 塩 こしょう 和風ドレッシング                        | 2.6         |
|                | かしわもち        |                              | きゅうり とうもろこし                      | ★かしわもち                     |  |             |
| 8月             | ごはん          |                              |                                  | こめ                         |  | 648         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 1.7         |
|                | とりにくのレモンに    | とりにく                         | パセリ レモンじる しょうが                   | さんおんとう でんぷん あぶら            | 酒 しょうゆ                                 | 304         |
|                | のりずあえ        | ★まぐろあぶらづけ のり                 | ほうれんそう キャベツ                      | ごま さんおんとう                  | 酢 しょうゆ                                 | 2.1         |
| 9月             | ごはん          |                              |                                  | こめ                         |  | 587         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 1.9         |
|                | さかなのさいきょうやき  | ★しろみざかな しろみそ                 | しょうが                             | ごま さんおんとう ごまあぶら            | 酒                                      | 300         |
|                | おかかあえ        | かつおぶし                        | だいこん もやし こまつな                    | さんおんとう                     | 酢 しょうゆ                                 | 1.6         |
| 10月            | チャーハン        | ぶたにく あぶらあげ                   | ごぼう にんじん しいたけ たけのこ はねぎ           |                            | 鰹節 昆布 塩 しょうゆ みりん 酒                     | 655         |
|                | ぎゅうにゅう       | やきぶた かまぼこ                    | たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ              | こめ さんおんとう ごまあぶら            | しょうゆ 酒 塩                               | 1.4         |
|                | ちゃんぽん        | ぎゅうにゅう                       | たけのこ えだまめ                        | ★ちゃんぽんめん あぶら               | 塩 酒 しょうゆ 鶏ガラスープ ちゃんぽんスープ ソース           | 276         |
|                | やきぎょうざ       | ぶたにく ★えび ★いか                 | たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし はねぎ    | ★ぎょうざ                      |  | 2.2         |
| 11月            | コッペパン        |                              |                                  | ★コッペパン                     |  | 641         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 2.1         |
|                | ポークビーンズ      | ぶたにく ベーコン だいず                | たまねぎ にんじん トマトかん                  | じゃがいも さんおんとう               | コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ デミグラスソース ケチャップ しょうゆ | 321         |
|                | マカロニサラダ      | ミックスビーンズ                     | キャベツ ブロッコリー にんじん                 | ★マカロニ マヨネーズ(卵無し)           | 塩                                      | 2.5         |
| 12月            | ごはん          |                              |                                  | こめ                         |  | 668         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 2.4         |
|                | こうやとうふのごまがらめ | こうやとうふ とりにく                  |                                  | さつまいも でんぷん あぶら             | 塩 しょうゆ みりん 酒 こしょう                      | 361         |
|                | きゅうりのこんぶあえ   | こんぶ                          | きゅうり もやし キャベツ レモンじる              | ごまあぶら                      | しょうゆ 塩 みりん                             | 2.0         |
| 15月            | ごはん          | とうふ わかめ みそ                   | たまねぎ はねぎ                         |                            | いりこ                                    | 589         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  | こめ                         |  | 3.5         |
|                | あつあげのごもくに    | あつあげ とりにく                    | ごぼう にんじん こんにやく                   | さといも さんおんとう                | しょうゆ みりん いりこ                           | 398         |
|                | あおないため       | ぶたにく ★ちくわ                    | キャベツ こまつな もやし                    | あぶら                        | オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ                   | 1.1         |
| 16月            | むぎごはん        |                              |                                  | こめ むぎ                      |  | 611         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 2.0         |
|                | にくどんのぐ       | ぶたにく                         | たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう こんにやく ねぎ      | さんおんとう あぶら でんぷん            | 塩 みりん いりこ 酒 しょうゆ                       | 291         |
|                | あまずあえ        | ★しらすぼし                       | きゅうり キャベツ レモンじる                  | はるさめ さんおんとう                | 酢 塩                                    | 1.2         |
| 17月            | ごはん          | オレンジ                         |                                  | こめ                         |  | 595         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 3.4         |
|                | とりにくのうめやき    | とりにく                         |                                  | さんおんとう                     | 練梅 酒 しょうゆ みりん                          | 316         |
|                | ひじきのいために     | ひじき ぶたにく だいず                 | ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん            | さんおんとう あぶら                 | しょうゆ みりん                               | 2.2         |
| 18月            | ごはん          | あぶらあげ みそ                     | こまつな たまねぎ えのき                    | じゃがいも                      | いりこ                                    | 727         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  | 米                          |  | 1.8         |
|                | カレーコロッケ      |                              |                                  | ★カレーコロッケ あぶら               |  | 309         |
|                | だいこんサラダ      | ハム                           | だいこん きゅうり ほうれんそう                 | じゃがいも ★マカロニ                | 青じそドレッシング                              | 2.2         |
| 19月            | コンソメスープ      | ベーコン                         | たまねぎ キャベツ にんじん パセリ               |                            | 鶏ガラスープ しょうゆ コンソメ 塩                     | 584         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  | こめ                         |  | 2.5         |
|                | ブルコギ         | ぎゅうにく ぶたにく みそ                | たまねぎ たけのこ にんにく しょうが              | ごまあぶら                      | 酒 しょうゆ テンメンジャン                         | 325         |
|                | ナムル          |                              | もやし ほうれんそう にんじん                  | ごま ごまあぶら                   | しょうゆ トウバンジャン 酢                         | 2.0         |
| 22月            | わかめスープ       | わかめ とうふ                      | たまねぎ えのき はねぎ                     | ごま                         | 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ こしょう                     | 591         |
|                | ごはん          | ぎゅうにゅう                       |                                  | こめ                         |  | 1.9         |
|                | ぎゅうにゅう       | ぎゅうにゅう                       |                                  |                            |  | 280         |
|                | さばのしょうがに     | ★さば                          | しょうが                             | さんおんとう                     | しょうゆ 酒                                 | 1.6         |
| ゆかりあえ          |              | もやし きゅうり にんじん                |                                  | ゆかり 塩                      |  |             |
| かぼちゃのみそしる      | とうふ みそ       | かぼちゃ えのき たまねぎ はねぎ            |                                  | いりこ                        |  |             |



| 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) |
|---------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---|-------------|
|         |                           | おもにからだをつくるものになる<br>あかいろのグループ | おもに体の調子をととのえるものになる<br>みどりいろのグループ   | エネルギーをつくるものになる<br>きいろのグループ   |   | 鉄(mg)       |
|         |                           |                              |                                    |                              |   | カルシウム(mg)   |
|         |                           |                              |                                    |                              |   | 塩分(g)       |
| 23<br>火 | ごはん                       |                              |                                    | こめ                           |   | 731         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   |             |
|         | はっぼうさい                    | ぶたにく ★いか ★えび<br>★うずらのたまご     | ヤングコーン たけのこ にんじん<br>はくさい たまねぎ しいたけ | さんおんとう でんぷん 油                | 塩 酒 中華味 鶏ガラスープ<br>しょうゆ みりん                  | 2.1         |
|         | はるまき                      |                              | ★はるまき あぶら                          |                              |   | 318         |
|         | はるさめサラダ                   | ハム                           | キャベツ こまつな しょうが                     | はるさめ ごま さんおんとう ご<br>まあぶら     | 酢 しょうゆ                                      | 1.9         |
| 24<br>水 | ごはん                       |                              |                                    | こめ                           |   | 621         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   | 1.9         |
|         | とりにくとじゃがいものてりに<br>にくだんごじる | とりにく                         | たまねぎ にんじん ピーマン                     | じゃがいも でんぷん ごま さ<br>んおんとう あぶら | しょうゆ 酒 みりん                                  | 330         |
|         |                           | にくだんご                        | たまねぎ こまつな にんじん しいたけ                | はるさめ                         | 酒 いりこ しょうゆ                                  | 0.7         |
| 25<br>木 | コッペパン(まるがた)               |                              |                                    | ★コッペパン                       |   |             |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   | 681         |
|         | さかなのフライ (タルタルソース)         | ★しろみさかなのフライ                  |                                    | あぶら タルタルソース                  |   | 1.4         |
|         | サラダ                       |                              | キャベツ とうもろこし にんじん きゅう<br>り パセリ レモン汁 |                              | イタリアンドレッシング                                 | 299         |
|         | ミネストローネ                   | ベーコン だいず                     | にんじん たまねぎ セロリ にんにく<br>トマトかん        | じゃがいも ★マカロニ                  | ケチャップ 鶏ガラスープ コンソメ<br>塩 こしょう                 | 2.5         |
| 26<br>金 | むぎごはん                     |                              |                                    | こめ むぎ                        |   | 696         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   |             |
|         | チキンカレー                    | とりにく                         | たまねぎ にんじん にんにく しょうが<br>とまとかん       | じゃがいも あぶら                    | カレールー ★ディナーカレールー<br>ケチャップ しょうゆ こしょう<br>チャツネ | 1.7         |
|         | かんきつサラダ                   |                              | キャベツ アスパラガス にんじん<br>とうもろこし         |                              | かんきつドレッシング                                  | 387         |
|         | ヨーグルト                     | ★ヨーグルト                       |                                    |                              |   | 2.1         |
| 29<br>月 | ごはん                       |                              |                                    | こめ                           |   | 702         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   |             |
|         | ハンバーグ(手作り)<br>トマトソース      | ぎゅうにく ぶたにく                   | れんこん ソテーオニオン にんにく<br>しょうが          | ★ぱんこ ★こむぎこ                   | 塩 ナツメグ こしょう                                 | 1.7         |
|         | サラダ                       |                              | とまとかん タマネギ                         | でんぷん さんおんとう あぶら              | ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう                           | 298         |
|         | パンプキンポタージュ                | ベーコン ★ぎゅうにゅう                 | アスパラガス キャベツ にんじん<br>きゅうり とうもろこし    |                              | 塩 こしょう 和風ドレッシング                             | 1.7         |
|         |                           |                              | かぼちゃ とうもろこし たまねぎ<br>にんじん           | じゃがいも                        | コンソメ ★シチューの素 塩<br>こしょう 鶏ガラスープ ワイン           |             |
| 30<br>火 | ごはん                       |                              |                                    | こめ                           |   | 567         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   |             |
|         | サケのこうそうやき                 | ★サケ                          | シソ パセリ にんにく レモンじる                  | オリーブオイル                      | 塩 こしょう ワイン                                  | 1.6         |
|         | ごまあえ                      |                              | ほうれんそう にんじん もやし                    | ごま ねりごま さんおんとう               | 塩 しょうゆ みりん                                  | 294         |
|         | こんさいスープ                   | ぶたにく                         | ごぼう たまねぎ にんじん だいこん<br>れんこん はねぎ     |                              | いりこ 塩 しょうゆ                                  | 1.4         |
| 31<br>水 | ごはん                       |                              |                                    | こめ                           |   | 661         |
|         | ぎゅうにゅう                    | ぎゅうにゅう                       |                                    |                              |   |             |
|         | キャベツのメンチカツ                |                              | ★キャベツのメンチカツ あぶら                    |                              |   | 1.5         |
|         | くきわかめのきんぴら                | くきわかめ ぶたにく                   | にんじん さやいんげん ごぼう                    | さんおんとう あぶら                   | しょうゆ 酒 みりん                                  | 296         |
|         | にらたまじる                    | ★たまご ハム とうふ                  | たまねぎ にら にんじん                       | でんぷん                         | いりこ 塩 しょうゆ 酒 中華味                            | 1.9         |

きゅうしょくだより

★しよくじのマナー★

あたらしいクラスにはなれましたか？  
かぞくやおともだちなどひととたのしくおいしくしよくじをするためにはマナーがたいせつです。きゅうしょくのじかんとたのしくすごすためにしよくじのマナーをまもってきゅうしょくをたべましょう！

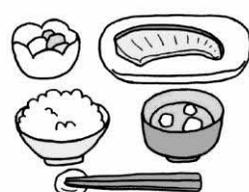
令和5年度も、センター長をはじめ栄養教諭(酒井・富崎)・調理員・配達員・事務員、力を合わせて、安全安心な給食を心をこめて作っていきます！

◆あいさつは元気よく！



食事の準備が整ったら「いただきます」、食べ終わったら、作ってくれた人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」とあいさつをしよう。

◆正しく置こう！



ご飯は左、汁ものは右、はしは持つ方を右にして手前に置こう。おかずはご飯や汁もの向こう側に置こう。

まいにちはいぜんひょうをみてかくにんしましょう！

