

令和5年



6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)
		おもにからだをつくるものになる 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 みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	塩分(g)
木	ミルクパン			★ミルクパン		611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	だいたいのミートグラタン	だいず きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	★マカロニ ★パンこ	トマトピューレ ケチャップ 塩	350
	オニオンスープ	★チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん えのき パセリ	じゃがいも	こしょう ワイン 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	2.2
金	ごはん			こめ		577
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	いわしのしょうがに	★いわしのしょうがに				390
	きゅうりのすのもの キャベツのみそじる	わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	さんおんとう	ドレッシング 酢 しょうゆ いりこ	1.3
月	ごはん			こめ		651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	うまに	とりにく ★がんとどき ★うま味のたまご	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく	じゃがいも さんおんとう	いりこ 酒 みりん しょうゆ	339
	ごまあえ		さやいんげん キャベツ もやし にんじん	ごま さんおんとう ねりごま	しょうゆ みりん 塩	1.5
火	ごはん			こめ		651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	クリスマスチキン	★クリスマスチキン		あぶら		267
	ホイコーロー ビーフンじる	ぶたにく ベーコン かまぼこ	キャベツ にんじん もやし ビーマン きいろのビーマン たまねぎ	さんおんとう あぶら ビーフン	オイスターソース 塩 テンメシジャン しょうゆ 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ みりん 酒	1.5
水	ごはん			こめ		655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	さばのカレーやき	★さば		★こむぎこ あぶら	カレー粉 酒 塩	298
	ごもくまめ アスパラガスいりみそじる	だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えだまめ しいたけ こんにゃく アスパラガス にんじん たまねぎ	さんおんとう あぶら じゃがいも	しょうゆ みりん いりこ	1.8
木	まっちゃきなこあげパン	きなこ		★コッペパン さんおんとう あぶら	まっちゃ 塩	571
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	イタリアンサラダ		だいこん キャベツ きゅうり にんじん		イタリアンドレッシング	324
	クリームスープ	★ぎゅうにゅう とうにゅう	どうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも ★こむぎこ ★バター	塩 しょうゆ	1.5
金	ごはん			こめ		585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ミートボールのあまずあんかけ	ミートボール	たまねぎ にんじん たけのこ レーマン しいたけ	じゃがいも さんおんとう でんぶん あぶら	酢 ケチャップ しょうゆ 酒	265
	とりごぼろ	とりにく あぶらあげ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ		しょうゆ みりん 塩 酒 いりこ	1.4
月	ごはん			こめ		672
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	アジのごまフライ	★アジのごまフライ		あぶら		364
	きりぼしだいこんのいために のっぺいじる	ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん れんこん だいこん にんじん こんにゃく ごぼう	ごまあぶら さんおんとう さといも さんおんとう でんぶん	しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶ かつおぶし	1.5
火	ごはん			こめ		632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ぶたにくのマーマレードやき	ぶたにく	にんにく	マーマレードジャム	しょうゆ みりん 酒	305
	ささみときゅうりのサラダ わかめスープ	とりにく わかめ あつあげ	きゅうり たまねぎ にんじん レモン汁 たまねぎ えのき はねぎ	ごま	胡麻ドレッシング 塩 鶏ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	1.7
14	水	 おにぎりのひ				
木	コッペパン			★コッペパン		609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゃがいも ★バター	塩 しょうゆ	299
	ミネストローネ みかんゼリー	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	にんじん キャベツ にんにく トマトかん せろり たまねぎ	★マカロニ 三温糖 油 みかんゼリー	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ	2.2
金	ごはん			こめ		653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	きびなごフライ	★きびなごフライ		あぶら		344
	いそべあえ にくじゃが	ぎゅうにく	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ にんじん こんにゃく	ごま さんおんとう じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ 酢 酒 しょうゆ みりん	1.2

令和5年



6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)
		おもにからだをつくるものになる 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 みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	とりのからあげ	とりにく		★こむぎこ でんぷん あぶら	塩 こしょう ワイン ガーリックパウダー	276
	じゃがいものごまあえ		こまつな にんじん	じゃがいも さんおんどう	しょうゆ 酒	1.9
	あおさのすましじる	あおさ	えのき ねぎ	★ふ	昆布 鰹節 塩 しょうゆ 酒	
20 火	あおなしらすごはん	しらすばし		こめ むぎ こま ごまあぶら	塩 しょうゆ	601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	あまずあえ	ハム	きゅうり もやし にんじん レモンじる	さんおんどう	酢 塩	331
	ぶたじる	ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	さつまいも さといも あぶら		1.8
21 水	むぎごはん			こめ むぎ		679
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	じゃがいも あぶら	カレールー カレー粉 ★ディナーカレールー トマトピューレ ソース	393
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき まぐろあぶらづけ ★ヨーグルト	キャベツ もやし にんじん		青じそドレッシング	1.6
22 木	こくとうパン			★こくとうパン		604
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	スパゲティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく グリンピース トマトかん	★スパゲティ あぶら さんおんどう	ソース マッシュルーム 塩 こしょう デミグラスソース しょうゆ トマトピューレ	302
	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん		ドレッシング	1.8
23 金	ごはん			こめ		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	ちくわのいそべあげ	★ちくわ あおりのり		★こむぎこ あぶら		316
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん	さんおんどう	酢 しょうゆ	1.9
	あげとうふのみそじる	あげとうふ みそ	たまねぎ えのき はねぎ		いりこ	
26 月	ごはん			こめ		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	ぶたにくともやしのすいため	ぶたにく	もやし たら ビーマン キャベツ	さんおんどう あぶら	酢 塩 こしょう	313
	なめこのみそじる	どうふ みそ	なめこ ほうさい にんじん たまねぎ		いりこ	1.2
	なつどう	★なつどう				
27 火	ごはん			こめ		642
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.3
	マーボーとうふ	とうふ みそ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さんおんどう ごまあぶら でんぷん	デンチジャン 赤味噌 しょうゆ 酒 トウモロコシ	328
	しゅうまい	★しゅうまい				1.9
	きゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり しょうが もやし	さんおんどう	塩 しょうゆ 酢	
28 水	ごはん			こめ		670
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.5
	レバーとじゃがいものあげに	とりレバー	しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん さんおんどう あぶら	しょうゆ 酒	281.0
	ゆかりあえ		もやし キャベツ にんじん きゅうり		ゆかり 塩	1.4
	にらたまじる	★たまご とりにく どうふ	にら たまねぎ	でんぷん	いりこ 酒 塩 しょうゆ 中華味	
29 木	しよくパン いちごジャム	きなこ		★しよくぱん いちごジャム		525
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.2
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり だいこん	ごま さんおんどう	しょうゆ 酒 みりん 胡麻ドレッシング	306
	ベジタブルスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	1.2
30 金	うめしらすごはん	しらすばし		こめ むぎ	梅干し シソ	637
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく かいそうミックス	きゅうり きいろビーマン にんじん もやし		青じそドレッシング	353.0
	そばろに	とりにく ★がんとどき	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	さといも じゃがいも さんおんどう	酒 みりん 塩 しょうゆ いりこ	1.5

給食レシピ ★ とりのレモン煮 ★

- 〈材料〉 ・鶏もも肉2枚 (600g程度)
(4~5人分) ○しょうが チューブ3cm
○しょうゆ 小さじ2
○酒 小さじ2
・片栗粉 適量
〔タレ〕 ・しょうゆ 大さじ2(30g)
・酒 大さじ2(30g)
・砂糖 大さじ3強(30g)
・レモン汁 大さじ2
・水 120ml
・好みに乾燥パセリ

〈作り方〉

- ①鶏肉は一口大にカットし、○の調味料で下味を付ける。
- ②①に片栗粉をまんべんなくまぶし、油で揚げる。
- ③別の鍋にタレの材料(レモン汁以外)を入れて火にかけ、沸いたらレモン汁を入れる。
- ④③に②を入れて、水分がなくなる位まで煮詰める。
- ⑤仕上げにパセリをまぶして完成!

★家では揚げ焼きでもOK。揚げ焼き後のフライパンの油を拭き取ってからタレの材料を入れると、洗い物が減りますよ!

★鶏もも肉と鶏ムネ肉を1枚ずつ使っても美味しいですよ!

タレを長く火にかけすぎると、レモンの酸味が飛ぶので、味を見ながら煮詰めてね♪

