

令和5年



6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)				エネルギー(kcal)	
		おもにからだ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	エネルギーをつくるものになる	調味料・その他	鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ		カルシウム(mg)	塩分(g)
1 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	だいたいのぎゅうにく 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	あぶら じゃがいも	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	2.2	
2 金	ごはん			こめ		577	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3	
	いわしのしょうがりに きゅうりのすのもの キャベツのみそしる	★いわしのしょうがりに わかめ	きゅうり もやし にんじん	さんおんとう	ドレッシング 酢 しょうゆ	390 1.3	
		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ		いりこ		
5 月	ごはん			こめ		651	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8	
	うまに	どりにく ★がんとどき	たまねぎ にんじん しいたけ	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	★うずらのたまご	こんにゃく 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	
6 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	キャベツ にんじん もやし ピーマン	あぶら	オイスターソース 塩	267	
	ホイコーロー	ぶたにく	鶏ピーマン たまねぎ	さんおんとう あぶら	テンメシジャン しょうゆ	1.5	
ビーフン	ベーコン かまぼこ	たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ	ビーフン	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ みりん 酒			
7 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	ごぼう にんじん えだまめ しいたけ	★こむぎこ あぶら	カレー粉 酒 塩	298	
	ごもくまめ	だいたいのとりにく	こんにゃく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	1.8	
アスパラガスいりみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	アスパラガス にんじん たまねぎ	じゃがいも	いりこ			
8 木	しよくパン いちごジャム			★しよくパン いちごジャム		544	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6	
	イタリアンサラダ		だいこん キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも ★こむぎこ	イタリアンドレッシング	338	
	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	★バター	塩 しょうゆ	1.1	
9 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	じゃがいも さんおんとう	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	でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 塩 酒 いりこ	1.4	
12 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	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 塩 みりん	1.5	
	とりにく とうふ	ごぼう れんこん だいこん にんじん こんにゃく	きんぎょ さんおんとう でんぶん	しょうゆ 酒 塩 みりん こんぶ かつおぶし			
13 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	とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん レモン汁	ごま	胡麻ドレッシング 塩	1.7	
わかめスープ	わかめ あつあげ	たまねぎ えのき はねぎ		鶏ガラスープ しょうゆ 塩 しょうゆ			
14 水	ごはん			こめ		625	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5	
	シヤモフライ	★シヤモフライ		あぶら		412	
	ごまあえ	どりにく とうふ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま ねりごま さんおんとう	しょうゆ みりん 塩	1.7	
ぐたくさんみそしる	みそ	こまつな ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ		いりこ			
15 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	ぶたにく だいたいの 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 せりり たまねぎ	★マカロニ 三温糖 油	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ	2.2	
みかんゼリー			★みかんゼリー				
16 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	のり	こまつな キャベツ もやし にんじん	ごま さんおんとう	しょうゆ 酢	1.2	
にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ さやいんげん しいたけ にんじん こんにゃく	じゃがいも さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ みりん			

令和5年



6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 でんぶん 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 さんおんとう	しょうゆ 酒	1.9
20 火	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	
	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	さんおんとう	酢 塩	331
21 水	ぶたじる	ぶたにく とろろ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん だいごん はねぎ	さつまいも さといも あぶら		1.8
	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
22 木	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	キャベツ もやし にんじん		青じそドレッシング	1.6
	ヨーグルト	★ヨーグルト		★こくとうパン		604
	こくとうパン	ぎゅうにゅう				2.1
	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう 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 さんおんとう	ソース/ケチャップ/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
23 金	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とろもろこし にんじん		ドレッシング	1.8
	ごはん	ぎゅうにゅう		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 あおのり		★こむぎこ あぶら		316
26 月	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん	さんおんとう	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	
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
27 火	ぶたにくともやしのすいため	ぶたにく	もやし にら ピーマン キャベツ	さんおんとう あぶら	酢 塩 こしょう	313
	なめこのみそじる	とうふ みそ	なめこ はくさい にんじん たまねぎ		いりこ	1.2
	なっとう	★なっとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		642
28 水	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	さんおんとう ごまあぶら でんぶん	デンメンジャン 赤味噌 しょうゆ 酒 トウバンジャン	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	さんおんとう	塩 しょうゆ 酢	
29 木	ごはん	ぎゅうにゅう		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 でんぶん さんおんとう 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
30 金	にらたまじる	★たまご とりにく とろろ	にら たまねぎ	でんぶん	いりこ 酒 塩 しょうゆ 中華味	
	まっちゃんこあげパン	きなこ		★コッペパン さんおんとう あぶら	まっちゃん 塩	513
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり だいごん	ごま さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 胡麻ドレッシング	306
30 日	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	1.7
	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 きいろピーマン にんじん もやし	さといも じゃがいも さんおんとう	青じそドレッシング	353.0
30 日	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 ごんにゃく		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
・好みて乾燥パセリ

〈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♪

