

令和5年

9月 こんだてひょう



基山町給食センター  
基山小学校 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		エネルギーをつくるものになる		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 金	ごはん			こめ		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	チキンラタトゥイユ	とりにく ★こなチーズ	かぼちゃ あかピーマン ピーマン たまねぎ ナス ニンニク トマトかん	オリーブオイル	塩 こしょう マギーブイヨン 白ワイン	335
	そくせきづけ	しらすぼし	キャベツ きゅうり レモンじる きりぼしだいこん		しょうゆ シソ昆布	1.9
	もずくじる	かまぼこ あげとうふ もずく	たまねぎ にんじん	でんぶん	鰹節「いりご」酒「みりん」しょうゆ 塩	
4 月	ごはん			こめ		617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	イワシのおかかにか こうみえ	★イワシおかかにか				405
	ジャガイモとこまつなのみそじる	あぶらあげ みそ	にんじん たくあん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな えのき	ごま ねりごま じゃがいも	しょうゆ いりこ	1.8
5 火	ちゅうかまぜごはん	とりにく	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ さんおんとう ごま ごまあぶら	酒 しょうゆ	594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	こうやとうふとなすのあげに はるさめじる	こうやとうふ とりにく ベーコン	なす ねぎ しょうが にんじん たまねぎ いら	でんぶん あぶら はるさめ でんぶん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープ	298 1.7
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		577
6 水	ぶたにくとごぼうのしょうがに ゆかりあえ とうがんにる	ぶたにく	ごぼう しょうが さやいんげん こんにゃく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	1.8 290
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		577
	とりにく	とりにく	キャベツ もやし にんじん とうがんにる しいたけ こまつな	★ふ でんぶん ★ことうパン	塩 しょうゆ ゆかり いりこ しょうゆ みりん 酒 塩	1.8
7 木	ことうパン	ぎゅうにゅう		こめ		568
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	ひやしちゅうか	ハム ★きんしたまご	きゅうり もやし しいたけ にんじん	★ちゅうかめん さんおんとう ごまあぶら	酢 しょうゆ 鶏ガラスープ 塩	311
8 金	ぶたにくとなすのびりからいため	ぶたにく あかみそ	なす たまねぎ きピーマン キャベツ にんにく	さんおんとう ごま ごまあぶら	酒 オイスターソース 酢	2.8
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
11 月	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ しめじ にんじん トマトかん	さんおんとう	★ハヤシルー ケチャップ ソース	282
	ツナごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん もやし	さんおんとう ごま	胡麻ドレッシング しょうゆ 酒 みりん	2.9
	ナシ	ナシ				
11 月	わかめごはん	わかめ しらすぼし		こめ ごま	塩	581
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	すぶた	ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さんおんとう あぶら でんぶん	酢 酒 しょうゆ ケチャップ	322
12 火	かきたまじる	★たまご とうふ	たまねぎ こまつな にんじん	でんぶん	いりこ 鰹節 酒 みりん 塩 しょうゆ	2.1
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		568
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
13 水	サケのこうそうやき	さけ	しそ パセリ にんにく バジル レモンじる	オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう	313
	もやしとセロリいため わかめのみそじる	ぶたにく	こまつな もやし セロリ	あぶら	塩 こしょう オイスターソース	1.4
	あげとうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ			いりこ	
14 木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		691
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく ★たまご	たまねぎ にんにく しょうが	★パンこ	塩 ナツメグ こしょう ケチャップ	277
	だいこんのうめふうみさらだ コンソメスープ	にんじん だいこん きゅうり ベーコン	にんじん だいこん きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	さんおんとう じゃがいも ★マカロニ	青じそドレッシング ねり梅 塩 しょうゆ マギーブイヨン 鶏ガラスープ	1.7
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		637
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	さかなごろつけ	つみれ ひじき	えだまめ たまねぎ にんじん	★パンこ あぶら		320
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	さんおんとう	酢 しょうゆ	1.8
15 金	ワンタンじる	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	★ワンタン あぶら	塩 こしょう みりん しょうゆ 中華味 いりこ	
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
15 金	にくじゃが	ぎゅうにく こうやとうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん	341
	ちくわのごまころもあげ	★ちくわ		★こむぎこ ごま あぶら		2.0
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ	きゅうり しょうが もやし	さんおんとう	酢 しょうゆ 塩	

令和5年

9月 こんだてひょう



基山町給食センター  
基山小学校 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		エネルギーをつくるものになる	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	調味料・その他
		カルシウム(mg)			塩分(g)
19 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	661
	ししゃもフリッター	★ししゃもフリッター	あぶら		2.5
	のりすあえ	まぐろあぶらづけ のり	ごま さんおんとう	酢 しょうゆ	359
	がめに	とりにく あつあげ	さといも さんおんとう	みりん しょうゆ 酒 鰹節	1.8
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	620
	さばのしおやき	★さば		塩	2.3
	きりぼしだいこんのいために	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 こんにゃく	さんおんとう	313
	すましじる	とうふ	ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ	昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	1.8
21 木	コッペパン	ぎゅうにゅう		★コッペパン	651
	ぎゅうにゅう				3.2
	ピーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ しめじ にんじん トマトかん	じゃがいも さんおんとう	314
	イタリアンサラダ ももゼリー	キャベツ きゅうり だいこん にんじん		★ももゼリー	3.1
22 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	658
	とりにくのレモンに	とりにく	レモンじる パセリ しょうが	さんおんとう でんぶん あぶら	1.5
	ごまあえ	あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	ごま ねりごま さんおんとう	293
	なすのみそしる		なす たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 塩	1.9
25 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	622
	はつがげんまいいりひらつくね	★はつがげんまいいり ひらつくね			2.7
	チンジャオロースー	ぎゅうにく ぶたにく	ピーマン たけのこ きピーマン にんじん たまねぎ しょうが	さんおんとう でんぶん あぶら	436
	にくだんごはるさめスープ	さくらじまとりにくだんご	たまねぎ きくらげ ねぎ にんじん こまつな	はるさめ ごまあぶら	1.6
26 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	639
	アジのなんばんづけ	★あじ	たまねぎ ピーマン にんじん	★こむぎこ あぶら さんおんとう	1.7
	れんこんのきんぴら	だいず ぶたにく	れんこん さやいんげん にんじん こんにゃく	さんおんとう あぶら	282
	ふのすましじる	かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん	★ふ	2.2
27 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	669
	ぎゅうにゅう				1.4
	なすとひきにくのカレー	ぶたにく	なす たまねぎ にんにく しょうが にんじん とまとかん	あぶら	361
	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん レモンじる	レモンドレッシング	2.0
28 木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	★コッペパン	642
	ぎゅうにゅう				1.9
	わかめうどん	わかめ とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	★うどん さんおんとう	321.0
	かきあげ		ごぼう にんじん たまねぎ	さつまいも ★こむぎこ あぶら	2.3
<b>おつきひ きゅうしよく</b>					
29 金	くりごはん	しめじ しいたけ にんじん	こめ ★くり ごま	酒 塩	606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.3
	とりにくのしぎやき	とりにく	しょうが	さんおんとう	269
	さといものにつけ	しいたけ さやいんげん にんじん こんにゃく	さといも さんおんとう	しょうゆ みりん かつお節	2.6
しらたまだんごじる	かまぼこ	たまねぎ えのき ほうさい ねぎ	しらたまだんご さんおんとう	しょうゆ 塩 みりん 酒 いらこ	

なつやすみの きゅうしよく センター

給食(きゅうしよく)センターの中(なか)やみなさんの学校(がっこう)のパントリーを徹底的(てつてい)てき)にお掃除(そうじ)しました！  
二学期も安全・安心でおいしい給食を提供できるよ  
うに頑張ります！！

