

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 とうがんじる	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	290
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		1.8
	とりにく	とりにく	キャベツ もやし にんじん とうがん 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
	ことうパン	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		662
7 木	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
	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
8 金	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			
	わかめごはん	わかめ しらすぼし		こめ ごま	塩	581
11 月	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
	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
12 火	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	あげとうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ		いりこ	
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		691
13 水	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		にんじん だいこん きゅうり	さんおんとう	青じそドレッシング ねり梅	1.7
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも ★マカロニ	塩 しょうゆ マギーブイヨン 鶏ガラスープ	
14 木	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
	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 きゅうりとわかめのすのもの	★ちくわ わかめ	きゅうり しょうが もやし	★こむぎこ ごま あぶら さんおんとう	酢 しょうゆ 塩	2.0

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	さんおんとう	みりん しょうゆ 酒 塩	313	
	すましじる	とうふ		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	ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース 鶏ガラスープ しょうゆ ★ピーフシチュー	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	イタリアンドレッシング	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	酒 しょうゆ	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	しょうゆ みりん 塩	293
	なすのみそしる		なす たまねぎ ねぎ		いりこ	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	オイスターソース しょうゆ 酒	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	塩 酒 しょうゆ 鶏ガラスープ	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	酢 しょうゆ みりん 昆布	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	しょうゆ みりん 酒 とうがらし	282
	ふのすましじる	かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん	★ふ	塩 しょうゆ 鰹節 昆布	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	★とろけるカレー カレールウ ★ディナーカレー カレー粉 ケチャップ ソース 塩 こしょう	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	しょうゆ 塩 酒 みりん 鰹節 いりこ	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	塩	2.3
おつきひ きゅうしよく						
29 金	くりごはん	しめじ しいたけ にんじん	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	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	しょうゆ みりん 酒	269
	さともものにつけ	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 いりこ		

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！！

