

令和5年

9月献立表



基山町給食センター
基山中学校

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 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
								塩分	
1 金	ご飯					米		772	
	牛乳		牛乳					2.8	
	チキンラトウイユ	鶏肉	★粉チーズ	かぼちゃ トマト缶 赤・青ピーマン	玉ねぎ なす にんにく		オリーブ油	マギーイオン 塩 こしょう 白ワイン	409
	即席漬け		しらす干し		キャベツ きゅうり レモン汁 切干大根		醤油 しそ昆布	2.4	
	もずく汁	かまぼこ 厚揚げ	もずく	人参	玉ねぎ	片栗粉		鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 塩	
4 月	ご飯					米		770	
	牛乳		牛乳					3.1	
	イワシのおかか煮	★いわしのおかか煮						463	
	香味和え			人参	たくあん きゅうり キャベツ		ごま ねりごま	醤油	2.5
ジャガイモと小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	玉ねぎ えのき	じゃがいも		煮干し		
5 火	中華混ぜご飯	鶏肉		人参 枝豆	たけのこ しいたけ	米 麦 三温糖	ごま油 ごま	醤油 酒	802
	牛乳		牛乳					2.5	
	高野豆腐となすの揚げ煮	高野豆腐 鶏肉	人参 ねぎ		なす しょうが	片栗粉	油	醤油 みりん 酒	325
	春雨汁	ベーコン		にら	玉ねぎ	片栗粉 春雨		酒 塩 鶏ガラスープ 醤油	2.1
6 水	ご飯					米		743	
	牛乳		牛乳					2.8	
	豚肉とごぼうの生姜煮	豚肉		いんげん	ごぼう こんにやく しょうが	三温糖	油	酒 醤油 みりん	313
	ゆかりあえ			人参	キャベツ もやし			ゆかり 塩 醤油	2.3
冬瓜汁	鶏肉		小松菜	冬瓜 しいたけ	★麩 片栗粉		煮干し しょうゆ みりん 酒 塩		
7 木	黒糖パン					★黒糖パン		800	
	牛乳		牛乳					2.7	
	冷やし中華	★錦糸卵 ハム		人参	きゅうり もやし しいたけ	★中華麺 三温糖	ごま油	塩 醤油 酢 鶏ガラスープ	349
	豚肉となすのピリ辛炒め	豚肉 赤味噌		黄ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく なす	三温糖	ごま油 ごま	酒 オイスターソース 酢	3.9
8 金	麦ご飯					米 麦		820	
	牛乳		牛乳					2.8	
	ハヤシライス	牛肉		人参 トマト缶	しめじ 玉ねぎ	三温糖		★ハヤシルー ケチャップ ソース	296.0
	ツナごぼうサラダ	ツナ		人参	ごぼう コーン きゅうり もやし	三温糖	ごま	みりん 醤油 酒 ドレッシング	3.5
梨				梨					
11 月	わかめご飯		わかめ しらす干し			米	ごま	塩	775
	牛乳		牛乳					2.7	
	酢豚	豚肉		人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油	酒 酢 ケチャップ 醤油	360
	しゅうまい	豆腐しゅうまい						2.8	
かき玉汁	★卵 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ	片栗粉		煮干し 鰹節 酒 みりん 醤油 塩		
12 火	ご飯					米		853	
	牛乳		牛乳					3.4	
	鮭の香草焼き	★鮭		しそ バセリ バジル	にんにく レモン汁		オリーブ油	塩 こしょう 白ワイン	371
	もやしとセロリ炒め	豚肉		小松菜	もやし セロリ		油	塩 こしょう オイスターソース	2.3
わかめの味噌汁	厚揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ しいたけ			煮干し		
13 水	給食なし								
14 木	給食なし								
15 金	給食なし								
19 火	ご飯					米		822	
	牛乳		牛乳					3.2	
	ししゃもフリッター	★ししゃもフリッター					油		399
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草	キャベツ	三温糖	ごま	酢 醤油	1.2
がめ煮	鶏肉 厚揚げ		人参 いんげん	れんこん しいたけ こんにやく ごぼう	里芋 三温糖		みりん 醤油 酒 鰹節		
20 水	ご飯					米		813	
	牛乳		牛乳					3.1	
	鯖の塩焼き	★鯖						塩	348
	切干大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	切干大根 こんにやく	三温糖	油	みりん 醤油 酒 塩	2.3
すまし汁	豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ えのき			昆布 鰹節 塩 酒 醤油		

令和5年

9月献立表



基山町給食センター
基山中学校

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 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
21 木	コッペパン					★コッペパン		823	
	牛乳		牛乳					4.5	
	ビーフシチュー	牛肉		人参 トマト缶	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 三温糖	油	ケチャップ 赤ワイン 醤油 デミグラスソース 鶏がらスープ ★ビーフシチュールー	353
	イタリアンサラダ ももゼリー			人参	キャベツ きゅうり 大根			イタリアンドレッシング	4.1
22 金	ご飯					★ももゼリー		828	
	牛乳		牛乳			米		2.4	
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	しょうが レモン汁	三温糖 片栗粉	油	酒 醤油	311
	ごまあえ なすの味噌汁			ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ もやし なす 玉ねぎ	三温糖	ごま ねりごま	醤油 みりん 塩 煮干し	2.6
25 月	ご飯					米		803	
	牛乳		牛乳					3.7	
	発芽玄米入り平つくね	★発芽玄米入り平つくね						526	
	チンジャオロースー 肉団子春雨スープ	牛肉 豚肉		人参 青・黄ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが	三温糖 片栗粉	油	醤油 酒 オイスターソース	2.1
28 木	ご飯					米		803	
	牛乳		牛乳					2.1	
	鱈の南蛮漬け	★鱈		ピーマン 人参	玉ねぎ	★薄力粉 三温糖	油	昆布 醤油 酢 みりん	630
	れんこんの金平 麩のすまし汁	大豆 豚肉 かまぼこ	わかめ	人参 いんげん ねぎ	れんこん こんにやく	三温糖	油	醤油 みりん 酒 唐辛子 鰹節 昆布 塩 醤油	2.7
29 金	麦ごはん					米 麦		825	
	牛乳		牛乳					1.7	
	なすとひき肉のカレー	★豚肉		人参 トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ なす		油	★ディナーカレー ★とろけるカレー カレールー カレー粉 ソース ケチャップ 塩 こしょう	401
	レモンドレッシングサラダ ヨーグルト	ハム		人参	キャベツ きゅうり コーン レモン汁			ドレッシング	2.6
28 木	コッペパン					★コッペパン		866	
	牛乳		牛乳					2.9	
	わかめうどん	鶏肉 かまぼこ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ	★うどん 三温糖		鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 塩	362
	かきあげ 厚焼き玉子			人参	ごぼう 玉ねぎ	さつまいも ★薄力粉	油	塩	3.0

おつきみ 給食

29 金	栗ご飯			人参	しめじ しいたけ	米 ★栗	ごま	酒 塩	782
	牛乳		牛乳						2.4
	鶏肉のしぎ焼き	鶏肉			しょうが	三温糖		醤油 みりん 酒	285
	里芋の煮つけ			人参 いんげん	しいたけ こんにやく	里芋 三温糖		鰹節 しょうゆ みりん	3.5
白玉団子汁	かまぼこ		ねぎ	玉ねぎ えのき 白菜	★白玉団子 三温糖		煮干し みりん 酒 醤油 塩		

夏休みの給食センター

給食のない夏休みも給食センターは大忙しです！
何をしているのでしょうか？？

夏休みは、給食センターの中やみなさんの学校のパントリーを徹底的にお掃除しました！
給食センターもパントリーもピカピカです☆
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！！

