

令和5年



10月 こんだてひょう

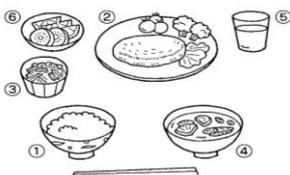
基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

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となる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		鉄(mg)
					カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
2月	ごはん			こめ		596
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	ブルコギ	ぶたにく あかみそ	にんにく たまねぎ	さんおんとう あぶら	塩 しょうゆ 酒	306
	ほうれんそうのナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さんおんとう ごまあぶら ごま	酢 しょうゆ 塩	1.9
わかめたまごスープ	★たまご とりにく	ねぎ たまねぎ たけのこ	あぶら	鶏ガラスープ しょうゆ 塩 酒 しょう		
3火	ごはん			こめ		613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3
	やしししゃも	★ししゃも			酒	460
	のりあえ	のり かつおぶし	こまつな にんじん もやし キャベツ	さんおんとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	1.5
まつらなべ	★さかなのすりみ とろろ	にんじん ほうさい だいこん ごぼう しいたけ	さといも	だしパック しょうゆ 酒		
4水	ごはん			こめ		593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	うまに	とりにく あつあげ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも さといも さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ 酒 昆布	328
	はくさいのあまずあえ	しらすぼし	はくさい もやし にんじん レモンじる こまつな	さんおんとう	塩 酢 しょうゆ	1.0
あじつけのり	あじつけのり					
5木	ごはん			こめ		667
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.1
	レバーとじゃがいものケチャップ	とりレバー みそ	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	ケチャップ ソース 酒 しょうゆ	264
	だいこんサラダ	わかめ	だいこん キャベツ にんじん		香しそドレッシング	1.6
ビーフン	かまぼこ とりにく	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	ビーフン	しょうゆ みりん 鶏ガラスープ 塩 酒		
6金	ごはん			こめ		666
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	宮崎県の料理			2.0
	チキンなんぼん	とりにく		★こむぎこ あぶら さんおんとう ノンエッグタルタル	塩 酒 酢 しょうゆ	313
	やさしいため	ベーコン	あかピーマン もやし キャベツ たまねぎ	あぶら	こしょう しょうゆ 塩	2.1
あつあげのみそじる	あつあげ みそ	こまつな たまねぎ えのき にんじん		だしパック		
10火	たなかめし	★たまご しらすぼし	たかなづけ	こめ むぎ さんおんとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 塩 酒	645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	ちゅうかあえ	ささみ わかめ	もやし きゅうり キャベツ	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	328.0
	つぼんじる	とりにく とろろ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん	さといも	だしパック 塩 しょうゆ 酒	2.5
はるまき	★バリバリのはるまき		あぶら			
11水	むぎごはん			こめ むぎ		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				5.5
	ちゅうかどん	ぶたにく かまぼこ ★うずらのたまご	にんじん チンゲンサイ しめじ たけのこ たまねぎ はくさい	でんぶん あぶら	しょうゆ 塩 酒 オイスターソース 鶏ガラスープ 中華味	313
	ツナサラダ	ツナ	だいこん ほうれんそう にんじん	さんおんとう ごま	しょうゆ	1.4
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
12木	しょくパン はちみつマーガリン			★しょくパン はちみつ ★マーガリン		697
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	さけフライ	★サケフライ		あぶら	塩 こしょう 酒	298
	りんごサラダ		キャベツ きゅうり りんご にんじん レモンじる		しょうゆ 酒	1.7
ポテトスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも あぶら	鶏ガラスープ 白ワイン 塩 こしょう マギー・ブイヨン		
13金	ごはん			こめ		628
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	沖縄県の料理			1.6
	チキンガーリックやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	塩 こしょう 酒	278
	にんじんしりしり	ツナ ★たまご	にんじん もやし	さんおんとう ごま あぶら	しょうゆ 酒 塩	1.7
シカムドゥチ	ぶたにく かまぼこ	だいこん こんにゃく しいたけ しょうが		昆布 しょうゆ 塩		
16月	ごはん			こめ		613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	さばのしょうがに	★さば	しょうが	さんおんとう	酒 みりん しょうゆ	333
	はるさめのすのもの		キャベツ こまつな にんじん	はるさめ さんおんとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ	2.1
はくさいのみそじる	あつあげ みそ	ねぎ はくさい しめじ		だしパック		
17火	ごはん			こめ		602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	大分県の料理			1.3
	とりてん	とりにく	にんにく しょうが	★こむぎこ あぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩	293
	かぼすあえ	しらすぼし	にんじん はくさい だいこん きゅうり カボス	さんおんとう	酢 しょうゆ	1.6
しいたけのすましじる	とろろ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ えのき		昆布 醤油 塩 酒 醤油		



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とになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるもとになる きいろのグループ		鉄(mg)
		カルシウム(mg)			塩分(g)	
18水	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうにも おかかあえ てっこひじき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく あつあげ かつおぶし てっこひじき	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ほうき い もやし ほうれんそう にんじん キャベツ	こめ じゃがいも さんおんとう あぶら さんおんとう ごま	だしパック しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	647 6.2 380 1.8
19木	コッペパン ぎゅうにゅう パンフキンシチュー イタリアンサラダ ハロウィンハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく ★ぎゅうにゅう ★こな チーズ ★スキムミルク ハム ハンバーグ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ あかピーマン キャベツ きゅうり とうも ろこし	★コッペパン ★こむぎこ ★バター あぶら	塩 白ワイン 鶏ガラスープ マギーフィオン イタリアンドレッシング 塩 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	650 6.6 482 2.9
20金	ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きりぼしだいこんのもの さつまじる	ぎゅうにゅう ★きびなごフライ ふたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	鹿児島県の料理 にんじん いんげん きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん えのき こんにゃく	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも	酒 しょうゆ みりん だしパック 塩	645 1.7 327 1.8
23月	うんどうかい の だいきゅう					
24火	おべんとう の ひ					
25水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ムース	ぎゅうにゅう ふたにく ★スキムミルク ハム かいそうミックス	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも ★ムース	ケチャップ ★ディナーカレー カ レールー しょうゆ こしょう ソース あおじそドレッシング	697 1.7 340.0 2.0
26木	チキンライス ぎゅうにゅう ごぼうサラダ コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ささみ ひよこまめ ベーコン ★ぎゅうにゅう★ こ なチーズ ★スキムミルク	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	さんおんとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さん おんとう じゃがいも	塩 ケチャップ ソース 赤ワインコ ンソメ 酢 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ マギーフィオン こ しょうシチュールー	655 1.5 352 1.7
27金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのかばやきふう ごもくまめ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ★いわし とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	十三夜の献立 ごぼう こんにゃく いんげん にんじん しいたけ こまつな たまねぎ しめじ	こめ でんぷん さんおんとう あぶら さんおんとう あぶら さといも	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 みりん だしパック	674 2.8 326 2.3
30月	ごはん ぎゅうにゅう てづくりコロッケ キャベツのサラダ とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ふたにく ハム とうふ みそ わかめ	ソテーオニオン キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのき	こめ じゃがいも ★こむぎこ ★ぼん ご さんおんとう ごま	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん 和風ドレッシング 塩 だしパック	678 1.8 301 1.6
31火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨやき まこもだけいきんぴら よしのじる	ぎゅうにゅう ★さかな みそ ふたにく とりにく わかめ	まこもだけ ごぼう れんこん いんげん にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ にんじん	こめ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ さんおんとう あぶら でんぷん	みりん 酒 みりん しょうゆ 酒 昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ みりん	618 1.4 290 1.8

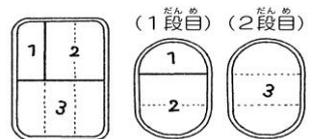
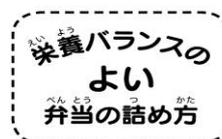
大切なのは
栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

★お弁当の日には★



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。