

令和5年

10月 予定献立表



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)						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		カルシウム(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分	
2月	ごはん		牛乳			米		765	
	牛乳							2.6	
	ブルコギ	豚肉 赤味噌			にんにく 玉ねぎ	三温糖	油	塩 醤油 酒	334
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 醤油 塩	2.6
	わかめたまごスープ	★たまご 豆腐 鶏肉	わかめ	ねぎ	玉ねぎ たけのこ		油	鶏がらスープ 醤油 塩 酒 こしょう	
★ 長崎県の料理 ★									
3月	ごはん					米		804	
	牛乳		牛乳					3.6	
	焼きししゃも		★ししゃものり					酒	552
	海苔和え	鯉節		小松菜 人参	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油	醤油 酢	2.0
	松浦鍋	★鯉のすり身 豆腐		人参	白菜 大根 ごぼう しいたけ	里芋		だしパック 醤油 酒	
4月	ごはん					米		765	
	牛乳		牛乳					3.1	
	うま煮	鶏肉 厚揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも 里芋 三温糖	油	みりん 醤油 酒 だしパック	360
	白菜の甘酢和え		しらす干し	人参 小松菜	白菜 もやし レモン汁	三温糖		塩 酢 醤油	1.3
	味付け海苔		味付け海苔						
5月	ごはん					米		861	
	牛乳		牛乳					4.2	
	レバーとジャガイモのケチャップ煮	鶏レバー 味噌			しょうが にんにく	じゃがいも 片栗粉 三温糖	油	ケチャップ ソース 酒 醤油	274
	大根サラダ		わかめ	人参	大根 キャベツ			青じそドレッシング	2.0
	ピーン汁	かまぼこ 鶏肉		人参 ねぎ	椎茸 玉ねぎ	ピーン		醤油 鶏がらスープ 塩 酒 みりん	
★ 宮崎県の料理 ★									
6月	ごはん					米		857	
	牛乳		牛乳					2.7	
	チキン南蛮(ノンエッグタルタル)	鶏肉			しょうが	★薄力粉 三温糖	油 ノンエッグタルタルソース	酢 醤油 塩 酒	339
	野菜炒め	ベーコン		赤ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ		油	こしょう 醤油 塩	2.7
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌		小松菜 人参	玉ねぎ えのき			だしパック	
★ 熊本県の料理 ★									
10月	高菜飯	★卵	しらす干し	高菜漬		米 麦 三温糖	ごま油 ごま	醤油 塩 酒	813
	牛乳		牛乳						2.5
	中華和え	ささみ	わかめ		もやし きゅうり キャベツ	三温糖	ごま油	醤油 酢	356
	つぼん汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく 大根	里芋		塩 だしパック 醤油 酒	3.3
	はるまき	★パリパリの春巻き					油		
11月	麦ごはん					米 麦		782	
	牛乳		牛乳					7.4	
	中華丼	豚肉 かまぼこ ★うずらのたまご		人参 テンゲン菜	しめじ たけのこ 玉ねぎ 白菜	片栗粉	油	醤油 塩 酒 オイスターソース 鶏がらスープ 中華味	339
	ツナサラダ	マグロ油漬		ほうれん草 人参	大根	三温糖	ごま	醤油	2.0
	ぶどうゼリー					★ぶどうゼリー			
12月	食パン(はちみつマーガリン)					★食パン ★ハチミツ&マーガリン		854	
	牛乳		牛乳					2.1	
	鮭フライ	★鮭フライ					油		325
	りんごサラダ			人参	キャベツ きゅうり りんご レモン汁			フレンチドレッシング 塩	3.4
	ポテトスープ	ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	油	鶏がらスープ 白ワイン 塩 こしょう マギーフィオン	
★ 沖縄県の料理 ★									
13月	ごはん					米		801	
	牛乳		牛乳					2.3	
	チキンガーリック焼き	鶏肉			にんにく		オリーブ油	塩 こしょう 酒	294
	人参しりしり	マグロ油漬 ★たまご		人参	もやし	三温糖	ごま 油	醤油 酒 塩	2.2
	シカムドゥチ	豚肉 かまぼこ			大根 こんにゃく しいたけ しょうが			昆布 醤油 塩 チキンポークスープ	
16月	ごはん					米		787	
	牛乳		牛乳					3.0	
	鯖の生姜煮	★鯖			しょうが	三温糖		酒 みりん 醤油	366
	春雨の酢の物			小松菜 人参	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油	酢 醤油	2.8
	白菜の味噌汁	厚揚げ 味噌		ねぎ	白菜 しめじ			だしパック	

令和5年

10月 予定献立表



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)						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 1群 2群		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 3群 4群		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ 5群 6群		調味料・その他	
								カルシウム(mg)	
								塩分	
★ 大分県の料理 ★									
17 火	ごはん					米		787	
	牛乳		牛乳					1.9	
	とり天	鶏肉			にんにく 生姜	★薄力粉	油 ごま油	酒 塩 醤油	317
	カボス和え		しらす干し	人参	白菜 大根 きゅうり カボス	三温糖		酢 醤油	2.2
	しいたけのすまし汁	豆腐		ほうれん草 人参	玉ねぎ しいたけ えのき			昆布 鰹節 塩 酒 醤油	
18 水	ごはん					米		832	
	牛乳		牛乳					7.0	
	すき焼き風煮	牛肉 豚肉 厚揚げ		人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 白菜	じゃがいも 三温糖	油	だしパック 醤油 みりん 酒 塩	417
	おかかあえ てつこひじき	鰹節		ほうれん草 人参	もやし キャベツ	三温糖	ごま	醤油	2.4
	てつこひじき								
19 木	コッペパン					★コッペパン		840	
	牛乳		牛乳					7.1	
	パンブキシチュー	鶏肉	★牛乳 ★粉チーズ ★スキムミルク	人参 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ	★薄力粉	★バター 油	塩 白ワイン 鶏ガラスープ マギーフィオン	527
	イタリアンサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン			イタリアンドレッシング 塩	3.9
	ハロウィンハンバーグ	ハロウィンハンバーグ						ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
★ 鹿児島県の料理 ★									
20 金	ごはん					米		845	
	牛乳		牛乳					2.5	
	きびなごフライ		★きびなごフライ				油	364	
	蒸し干し大根の煮物	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	切干大根	三温糖	ごま油	酒 醤油 みりん	2.2
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 味噌		人参 ねぎ	ごぼう 大根 えのき こんにゃく	さつまいも		だしパック 酒	
23 月	ごはん					米		864	
	牛乳		牛乳					2.2	
	手作りコロッケ	豚肉			ソテーオニオン	じゃがいも 三温糖 ★薄力粉・パン粉	油	塩 こしょう 酒 醤油 みりん	315
	キャベツのサラダ	ハム		人参	キャベツ 大根			和風ドレッシング 塩	1.7
	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ えのき			だしパック	
24 火	手作り肉まん	豚肉			玉ねぎ しいたけ たけのこ	春雨 三温糖 ★蒸しパンミックス 片栗粉	ごま油	塩 醤油 酒	784
	牛乳		牛乳					1.4	
	バリバリ血うどん	豚肉 ★いか かまぼこ		人参 ビーマン ねぎ	たけのこ もやし きくらげ キャベツ 玉葱	片栗粉	油	鶏ガラスープ 中華味 塩 こしょう ソース 醤油	448
	ソファール	★ヨーグルト							1.9
25 水	麦ごはん					米 麦		872	
	牛乳		牛乳					2.0	
	ポークカレー	豚肉	★スキムミルク	人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも		ケチャップ ★デイナーカレー カレールウ 醤油 こしょう ソース	358
	海藻サラダ ムース	ハム	海藻ミックス		キャベツ もやし			青じそドレッシング	2.6
	ムース					★ムース			
26 木	チキンライス	鶏肉		人参 枝豆	玉ねぎ しめじ	三温糖	油	塩 ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ	806
	牛乳		牛乳					2.2	
	ゴボウサラダ	ささみ	ひよこ豆	人参	ごぼう キャベツ	三温糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	酢 こしょう 醤油	389
	コーンスープ	ベーコン	★牛乳 ★粉チーズ ★スキムミルク	パセリ	玉ねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも		鶏ガラスープ マギーフィオン こしょう ★シチュールウ	2.1
★ 十三夜(豆名月)献立 ★									
27 金	ごはん					米		865	
	牛乳		牛乳					3.7	
	魚のかば焼き風	★いわし				片栗粉 三温糖	油	酒 塩 醤油 みりん	354
	五目豆	鶏肉 大豆 ちくわ		人参 いんげん	ごぼう こんにゃく しいたけ	三温糖	油	醤油 酒 みりん	2.9
	里芋の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜	玉ねぎ しめじ	里芋		だしパック	
30 月	代 休								
31 火	ごはん					米		809	
	牛乳		牛乳					2.1	
	さかなの味噌マヨ焼き	★魚 味噌				三温糖	ノンエッグマヨネーズ	塩 酒 みりん	314
	まこもだけ入り金平	豚肉		人参 いんげん	まこもだけ ごぼう れんこん 蒟蒻	三温糖	油	みりん 醤油 酒	2.4
	吉野汁	鶏肉	わかめ	人参 ねぎ	大根 しいたけ	片栗粉		昆布 鰹節 塩 酒 醤油 みりん	

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★

栄養バランスのよい  
弁当の詰め方



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。