

令和5年

11月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校

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 水	ごはん			こめ		641
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				289
	ぶたのかくに	ぶたにく	しょうが	さんおんとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ す	1.5
	もやしあえ		もやし きゅうり ほうれんそう	ごま さんおんとう ごまあぶら	す しょうゆ みりん	1.8
	わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ えのき		昆布 かつお節 塩 しょうゆ	
2 木	ミルクパン			★ミルクパン		695
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				346
	ポトフ	ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん にんにく	じゃがいも あぶら	だしパック 白ワイン 塩 マギーブイオン	2.1
	ツナごぼうサラダ りんご	まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ りんご	ごま さんおんとう	みりん しょうゆ 酒 ごまドレッシング	2.0
6 月	ごはん			こめ		678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				327
	まーぼーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ テンメンジャン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	中華味 しょうゆ 酒 豆板醤	2.0
	はるさめのすのもの やきぎょうざ	ハム ★やきぎょうざ	キャベツ きゅうり しょうが	さんおんとう はるさめ	しょうゆ 酢	2.4
7 火	ごはん			こめ		609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				278
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく レモンかじゅう パジル パセリ	★パンこ オリーブオイル	白ワイン 塩 こしょう	1.6
	ほうれんそうのソテー オニオンスープ	★ちくわ しらすぼし ベーコン	キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのき パセリ	あぶら じゃがいも	塩 こしょう オイスターソース 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ	1.3
8 水	ごはん			こめ		650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				354
	さわらのごまやき	さわら		ごま	塩 酒	2.8
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな	さんおんとう	しょうゆ 酢	1.6
9 木	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく たまねぎ にんじん ごぼう しょうが ねぎ	さつまいも あぶら	だしパック	
	コッペパン			★コッペパン		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				280
	スパゲッティナポリタン	ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマトかん	★スパゲッティ さんおんとう あぶら	トマトピューレ ケチャップ 塩 ★デミグラスソース こしょう ソース しょうゆ マギーブイオン	1.1
10 金	ポテトサラダ	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	酢 こしょう	2.1
	いちごジャム			いちごジャム		
	ごはん			こめ		620
13 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				424
	あつあげとにくだんご のもの	あつあげ ★とりにくだんご	だいこん こんにやく れんこん にんじん いんげん	さんおんとう	かつお節 しょうゆ みりん 酒	3.1
	じゃこいりごまあえ	しらすぼし	はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう	ごま さんおんとう	しょうゆ みりん	1.6
	あつやきたまご	★あつやきたまご				
14 火	ごはん			こめ		633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				339
	こうやどうふのごまがらめ	とりにく こうやどうふ すけそうたら		さつまいも ごま さんおんとう あぶら かたくりこ ★はくりきこ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん	2.4
	ささみサラダ	とりささみ	ほうれんそう もやし にんじん レモンかじゅう	ごま	パンパンジードレッシング 塩	2.1
15 水	みそしる	わかめ みそ	はくさい しいたけ ねぎ		だしパック	
	げんまいごはん			こめ はつがげんまい		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				292
	ぶたにくのみかんジュースに ごまあえ	ぶたにく	にんにく	ミカンジュース はちみつ	ゲチャップ しょうゆ	2.2
15 水	うのはないり	とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ もやし こんにやく ごぼう れんこん だいこん にんじん	ごま ねりごま さんおんとう さといも かたくりこ さんおんとう	しょうゆ みりん 塩 昆布 かつお節 みりん 酒 しょうゆ 塩	1.4
	さがのり	さかのりを あじわおう! 「さかのり」				
	ごはん			こめ		613
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				353	
おでんふにもの	とりにく ★うずらのたまご ★がんとどき ★ちくわ こんぶ	こんにやく にんじん だいこん	さといも さんおんとう	だしパック しょうゆ みりん 酒	3.5	
うのはないり	ぶたにく おから さつまあげ ひじき	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ 塩	2.0	
さがのり	やきのり					

令和5年

11月 こんだてひょう



基山町給食センター
基山小学校

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)
16 木	ごはん			こめ	641
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			285
	さばのたつたあげ	★さば	しょうが	かたくりこ あぶら	2.1
	あまずあえ	しらすぼし	にんじん はくさい もやし レモンかじゅう	じょうはく	1.9
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも あぶら	
17 金	しゅうがくりょこう				
20 月	ごはん			こめ	611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			308
	チキンソテー	とりにく	にんにく たまねぎ トマトかん	あぶら	2.3
	あおなのつなあえ	マグロあぶらづけ	キャベツ こまつな	オリーブオイル さんおんどう	1.9
みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ	さといも	だしパック	
21 火	ごはん			こめ	591
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			403
	いわしのうめに もやしナムル	★いわしのうめに	もやし にんじん こまつな だいこん	さんおんどう ごまあぶら	2.2 2.0
ぶたキムチにゅうめん	とうふ ぶたにく みそ	はくさいキムチ はくさい にんじん いら	★そうめん さんおんどう	中華味 しょうゆ 酒	
きやまのきょうどりょうりを あじわおう! 「ぐつぐつ」					
22 水	ごはん			こめ	684
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			372
	ぐつぐつ	ぶたにく あつあげ	こんにやく はくさい もやし にんじん しいたけ ねぎ	じゃがいも さんおんどう あぶら	3.7
	ほうれんそうのバターいため なっとう	なっとう	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	バター	1.3
さかのあじを あじわおう! 「みかん」					
24 金	ごはん			こめ	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			339
	サバのみそに	さば みそ	しょうが	さんおんどう	3.3
	ひじきのいために	ぶたにく ひじき だいず	れんこん にんじん いんげん こんにやく	ごまあぶら さんおんどう	1.9
すましじる	あつあげ	ほうれんそう しいたけ はくさい		昆布 かつお節 塩 しょうゆ	
みかん	みかん	みかん			
27 月	ごはん			こめ	678
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			434
	あつあげのカップやき	あつあげ ベーコン とうにゅう ★チーズ	たまねぎ ほうれんそう しめじ	マヨネーズ(卵なし)	2.5
	かけあえ	★いか みそ	だいこん にんじん	ごま さんおんどう	2.3
さつまいものみそしる	わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	さつまいも	だしパック	
28 火	ごはん			こめ	645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			304
	こんさいのあまからに	とりにく ★うずらのたまご	にんじん だいこん ごぼう	さつまいも あぶら ごまあぶら さんおんどう	2.3
	はるさめじる	ベーコン	はくさい こまつな しめじ	はるさめ	1.5
鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩					
29 水	むぎごはん			こめ むぎ	668
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			361
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	1.5
	コロコロサラダ	★チーズ	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし		2.4
ソファール(ヨーグルト)	★ヨーグルト			塩 和風ドレッシング	
30 木	コッペパン			★コッペパン	640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			338
	しろみさかなのフライ	しろみさかなのフライ		あぶら	1.3
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オリーブオイル	2.1
こんさいスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん れんこん	さつまいも	塩 しょうゆ マギーブイオン ★とろけるクリームシチュー	

★アレルギー対応食品