令和5年　11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） おもにからだをつくるもと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とになる緑色のグループ 3群	4群	エネルギーをつくるもとになる黄色のグループ 5群	6群	調味料・その他	エネルギー(kcal) 鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分
1	ご飯					米			804
	牛乳		牛乳						308
水	豚の角煮	豚肉			生姜	三温糖　でん粉		醤油　みりん　酒　酢	2.1
	もやし和え			ほうれん草	もやし　きゅうり	三温糖	ごま　ごま油	酢　醤油　みりん	2.4
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ		玉葱　えのき			鰹節　昆布　塩　醤油	
2	ミルクパン					★ミルクパン			778
	牛乳		牛乳						325
木	ポトフ	鶏肉　ウインナー		人参	玉葱　大根　とうもろこし　にんにく	じゃがいも	油	だしパック　白ワイン　塩　マギーブイヨン	2.3
	ツナごぼうサラダ	マグロ油漬け		人参	ごぼう　きゅうり　キャベツ	三温糖	ごま	みりん　醤油　酒　ごまドレッシング	1.1
	りんご				りんご				
6	ご飯					米			837
	牛乳		牛乳						358
月	マーボー豆腐	豆腐　豚肉　味噌　テンメンジャン		人参　ねぎ	玉葱　ニンニク　生姜　椎茸　筍	でん粉	油　ごま油	中華味　醤油　酒　豆板醤	2.6
	春雨の酢の物	ハム			キャベツ　きゅうり　生姜	春雨　三温糖		醤油　酢	3.1
	焼きぎょうざ	★焼きぎょうざ							
7	ご飯					米			756
	牛乳		牛乳						291
火	鶏肉の香草焼き	鶏肉		バジル　パセリ	ニンニク　レモン汁	★パン粉	オリーブオイル	白ワイン　塩　こしょう	2.1
	ほうれん草のソテー	★竹輪	しらす干し	ほうれん草	キャベツ　もやし		油	塩　こしょう　オイスターソース	1.7
	オニオンスープ	ベーコン		人参　パセリ	玉葱　えのき	じゃがいも		鶏ガラスープ　塩　醤油	
8	ご飯					米			819
	牛乳		牛乳						388
水	鰆のごま焼き	★鰆				ごま		塩　酒	3.6
	おかか和え	鰹節		小松菜　人参	キャベツ	三温糖		醤油　酢	2.1
	さつま汁	鶏肉　油揚げ　味噌		人参　ねぎ	こんにゃく　玉葱　生姜　ごぼう	さつまいも	油	だしパック	
9	コッペパン					★コッペパン			760
	牛乳		牛乳						296
木	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン　人参　トマト缶	玉葱　ニンニク	★スパゲッティ　三温糖	油	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　醤油　マギーブイヨン	1.7
	ポテトサラダ	ハム		人参	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	2.7
	いちごジャム					いちごジャム			
10	ご飯					米			772
	牛乳		牛乳						496
金	厚揚げと肉団子の煮物	厚揚げ　★肉団子		人参　さやいんげん	大根　れんこん　こんにゃく	三温糖		かつお節　醤油　みりん　酒	4.3
	じゃこ入りごまあえ		しらす干し	ほうれん草　人参	白菜　きゅうり	三温糖	ごま	醤油　みりん	1.9
	厚焼き玉子	★厚焼き玉子							
13	ご飯					米			784
	牛乳		牛乳						372
月	高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐　鶏肉　スケソウダラ				さつまいも　でん粉　★小麦粉　三温糖	ごま　油	醤油　塩　こしょう　酒　みりん	3.2
	ささみサラダ	鶏肉		ほうれん草　人参	もやし　レモン汁		ごま	バンバンジードレッシング　塩	2.8
	味噌汁	味噌	わかめ	ねぎ	白菜　椎茸			だしパック	
14	玄米ご飯					米　発芽玄米			869
	牛乳		牛乳						314
火	豚肉のミカンジュース煮	豚肉			ニンニク	はちみつ　みかん果汁		ケチャップ　醤油	2.6
	ごまあえ			ほうれん草	キャベツ　もやし	三温糖	ごま　ねりごま	醤油　みりん　塩	1.8
	のっぺ汁	鶏肉　豆腐		人参	大根　れんこん　ごぼう　こんにゃく	里芋　でん粉　三温糖		昆布　かつお節　みりん　酒　醤油　塩	
	佐賀の味を味わおう！「佐賀のり」								
15	ご飯					米			834
	牛乳		牛乳						388
水	おでん風煮	★ウズラの卵　★がんもどき　鶏肉　★ちくわ	昆布	人参	大根　こんにゃく	里芋　三温糖		だしパック　醤油　みりん　酒	4.5
	卯の花いり	おから　豚肉　さつま揚げ	ひじき	ねぎ　人参	ごぼう　玉葱　こんにゃく	三温糖	油	みりん　醤油　塩	2.7
	佐賀のり		のり						
16	ご飯					米			859
	牛乳		牛乳						303
木	サバの竜田揚げ	鯖			生姜	でん粉	油	酒　醤油	2.5
	甘酢和え		しらす干し	人参	白菜　もやし　レモン果汁	上白糖		酢　塩	2.6
	豚汁	豚肉　豆腐　味噌		人参　ねぎ	椎茸　大根　ごぼう	さつまいも	油		
	佐賀の郷土料理を味わおう！「つんきーだごじる」								
17	鶏ごぼう飯	鶏肉		人参　枝豆	ごぼう　椎茸　生姜	米　麦　三温糖	油	塩　酒　みりん　醤油	898
	牛乳		牛乳						330
	メンチカツ	メンチカツ							2.2
	のり酢あえ	マグロ油漬け	のり	ほうれん草	もやし　白菜	上白糖	ごま	酢　醤油	2.1
金	つんきーだご汁	豚肉　油揚げ		人参　ねぎ	ごぼう　玉葱　しめじ	★小麦粉　白玉粉		だしパック　醤油　塩　みりん　酒	

★アレルギー対応食品

令和5年　11月　献立表

毎日 朝ごはんを食べよう

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） おもにからだをつくるもとになる 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とになる 緑色のグループ 3群	4群	エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ 5群	6群	調味料・その他	エネルギー(kcal) 鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分
20	ご飯					米			751
月	牛乳		牛乳						331
	チキンソテー	鶏肉		トマト缶	玉葱　にんにく		油	塩　こしょう　ワイン	2.8
	青菜のツナ和え	マグロ油漬け		小松菜	キャベツ	三温糖	オリーブオイル	りんご酢　醤油	2.4
	味噌汁	油揚げ　味噌		ねぎ	大根	里芋		だしパック	
21	ご飯					米			766
火	牛乳		牛乳						459
	いわしの梅煮	★いわしの梅煮							3.0
	もやしのナムル			人参　小松菜	もやし　大根	三温糖	ごま油	塩　醤油　酢　みりん	2.8
	豚キムチにゅう麺	豆腐　豚肉　味噌		にら　人参	白菜　白菜キムチ	★そうめん　三温糖		酒　中華味　醤油	
22	**基山の郷土料理を味わおう！「ぐつぐつ」**								
	ご飯					米			846
	牛乳		牛乳						416.0
水	ぐつぐつ	豚肉　厚揚げ		人参　ねぎ	白菜　もやし 椎茸　こんにゃく	じゃがいも　三温糖	油	みりん　醤油　酒	5.1
	ほうれん草のバター炒め			ほうれん草	キャベツ とうもろこし		★バター	醤油　塩　こしょう　マギーブイヨン	1.7
	納豆	★納豆							
24	**佐賀の味を味わおう！「みかん」**								
	ご飯					米			826
	牛乳		牛乳						376
金	鯖の味噌煮	鯖　味噌			しょうが	三温糖		醤油　酒	4.5
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参　いんげん	れんこん　こんにゃく	三温糖	ごま油	醤油　みりん	2.4
	すまし汁	厚揚げ		ほうれん草	椎茸　白菜			昆布　かつお節　塩　醤油	
	みかん				みかん				
27	ご飯					米			840
	牛乳		牛乳						499
月	厚揚げのカップ焼き	厚揚げ　豆乳 ベーコン	★チーズ	ほうれん草	しめじ　玉葱		マヨネーズ(卵なし)	塩　こしょう	3.2
	かけあえ	イカ　味噌		人参	大根	三温糖	ごま	酢　みりん	3
	さつまいもの味噌汁	味噌	わかめ	ねぎ	玉葱　えのき	さつまいも		だしパック	
28	ご飯					米			799
	牛乳		牛乳						325
火	根菜の甘辛煮	鶏肉　★ウズラの卵		人参	大根　ごぼう	さつまいも　三温糖	ごま油　油	酒　醤油　昆布	3.1
	春雨汁	ベーコン		小松菜	白菜　しめじ	春雨		鶏ガラスープ　醤油　酒　塩	2.1
	㊥春巻き	春巻き							
29	麦ご飯					米　麦			826
	牛乳		牛乳						399
水	チキンカレー	鶏肉		人参　トマト缶	玉葱　にんにく 生姜	じゃがいも	油	ケチャップ　カレールウ　こしょう ★ティナーカレー　醤油	2.0
	コロコロサラダ		★チーズ	人参	大根　きゅうり とうもろこし			塩　和風ドレッシング　こしょう	3.2
	ヨーグルト		★ヨーグルト						
30	コッペパン					★コッペパン			879
	牛乳		牛乳						379
木	白身魚フライ	★白身魚フライ					油		2.0
	野菜サラダ			人参	キャベツ　きゅうり とうもろこし		オリーブオイル	こしょう　塩　酢	3.2
	根菜スープ	ベーコン	★牛乳	人参	大根　れんこん ごぼう	さつまいも		塩　こしょう　マギーブイヨン ★とろけるクリームシチュー	

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春･夏･秋･冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

今月の給食には、様々な佐賀の郷土料理や名産品が登場します！ぜひ、お楽しみに！！

15日　佐賀のり

佐賀のりは、口どけがよく、香ばしさがあり、トロけるような甘みがあって、のど越しがいいのが特徴的です。

17日　つんきーだご汁

小麦粉で作っただんごをたっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ汁物です。
「つんきー」は、引きちぎるという意味の佐賀弁です。

22日　ぐつぐつ

野菜や豆腐などを煮込んだ「ぐつぐつ」は基山の郷土料理です。

24日　さがみかん

佐賀県ではミカン作りが盛んに行われています。
みかんは、手で皮がむけて食べやすく、ビタミンCや食物繊維が、たっぷりです！