令

のり酢あえ

つんきーだご汁

マグロ油漬け

豚肉 油揚げ

のり

ほうれん草

人参 ねぎ

### おもしからだをつくるもとになる	令和5年	F		11 月	献立	衣		基 山町給食セン 基山中学校	
## 2				食品名	(はたらきで	(仲間わけ)			エネルギー(k 鉄(mg)
1	献力	おもにからだを	つくるもとになる	おもに体の調子を	ととのえるもとになる		つくるもとになる		
# 日本				緑色の	グループ			調味料・その他	カルシウム(
## 1		1群	2群	3群	4群		6群		塩分
### 1	ご飯					米			804
からい 10 10 10 10 10 10 10 1	牛乳		牛乳						308
15mのの子目とけ 日本 15mの 15mのの子目とけ 日本 15mのの子目とけ 日本 15mのの子目とけ 日本 15mのの子目とけ 15moの子目とけ 15moの子目とけ 15mooの子目とけ 15mooの子目とけ 15mooの子目とけ 15mooの子目とけ 15moonoPeace 15moonoPea					·				••
# 10-07-07		= -	1. 1. 14	はつれん早	·	二温糖	こま こま油		2.4
#3.			わかめ		玉忽 えのさ	A > 11 /2 . 8 > .		上	770
## 1	· ·		上 回			★ミルクハン			
### PATE		節力 よ ハ し	十孔	1.4	 玉葱 大根 とうもろ) 18 181 . 4		だしパック 白ワイン 塩	
1	ホトノ	鶏肉 ワインナー		人参	1-L I-WI-Z	しゃかいも	泄		2.3
MAC	ツナごぼうサラダ	マグロ油漬け		人参		三温糖	ごま		1.1
# 中元	IJ				·				
					7702	米			837
27. ボー豆酸	牛乳		牛乳.			717			358
中国の日の音の		豆腐 豚肉 味噌		1 4 4 4	玉葱 ニンニク	デノ火 ハ	;± →+;±		٠,
### 1	、──小──豆腐			人参 ねさ	生姜 椎茸 筍	じん初	一世 こま出	十平外 酱油 淊 显板酱	2.6
### 200	春雨の酢の物	ハム				春雨 三温糖		醤油 酢	3.1
### 2	焼きぎょうざ	★焼きぎょうざ			1	-	<u> </u>		-
# 元	<u> </u>					米			756
は飲め香港設き	牛乳		牛乳						291
# 1	鶏肉の香草焼き	鶏肉				★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
# 中乳	オニオンスープ	ベーコン		人参 パセリ	玉葱 えのき			鶏ガラスープ 塩 醤油	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	ご飯					米			819
おかか和え 製物 小松葉 人参 キャベツ 二温槽 対しいク コッパン カッパン キュ キュ ヤュ キュ オッパン オッペン	牛乳		牛乳						388
30 支注									3.6
# 10	おかか和え	鰹節		小松菜 人参	4			醤油 酢	2.1
19/2 19/2	さつま汁	鶏肉 油揚げ 味噌		人参 ねぎ	こんにやく 玉忽 生 美 ごぼう	さつまいも	油	だしパック	
スパゲティナポリタン ペーコン マトラト 宝葱 ニンニの 大き/サラダ ハム 人参 キャベツ きゅうり じゃかいも フロネーズ(脚なし) か こしょう アンドゥ 19 で 10 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で	コッペパン				2 -10-7	★コッペパン			760
スパゲテイナポリタン トライ	牛乳		牛乳						296
ドアトサラダ ハム 人参 キャベツ きゅうり じゃがいも マヨネーズ(原なし) 第 - Lo.3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	スパゲティナポリタン	ベーコン			玉葱 ニンニク	★スパゲッティ	油	トマトビユーレ ケチャップ 塩 ★デミグラスソース こしょう	1.7
************************************		1. 1.		· • • · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				ソース 醤油 マギーブイヨン	
# 1		714		八岁	ナヤ・ノ とゆりり		マコヤーへ(別なじ)	Br COX)	2.1
# 4月	ご飯								772
原稿げ * 次回子	牛乳								496
Lef TL IE JALA車 人参 白菜 Pap J 三温糖 二ま 四級 Py J		厚堤げ ★肉団子		人参 さやいんげん	大根 れんこん こ	三温特		かつお節 醤油 みりん	4.3
# 1		子测7 人内凹 1	1 こ ナ エ 1				 ->-+	醤油 カルノ	1 (
# 中 刊 中 刊 中 刊 中 刊 中 刊		▲原体キエフ	しらり干し	はつれん早 人参	日来 さゆつり	二温柑	こま		1.8
#乳						<u>1</u> 4			70/
高野豆腐のごまがらめ			上 生 到			<u> </u>			
スケンウグラ スケンウグラ スケンウグラ 素がみサラダ 素がみサラダ 素がみサラダ まさみ サラグ まさみ サラグ まさみ サラグ ままがり ままかり ままがり ままがり		高野豆腐 雞肉	T 76			さつまいも、でん粉	81 -1		
株曽汁 株曽	高野豆腐のこまがらめ	スケソウダラ				★小麦粉 三温糖			3.2
大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学	ささみサラダ	鶏肉		ほうれん草 人参	·		ごま	バンバンジードレッシング 塩	2.8
# 乳	味噌汁	味噌	わかめ	ねぎ	白菜 椎茸			だしパック	
下内のミカンジュース名	玄米ご飯				<u> </u>	米 発芽玄米			869
ほうれん草	牛乳		牛乳			 ++ 7.			314
ほうれん草 キャベツ もやし 三温糖 世羊 でん粉 三温 贈油 かりん 塩 世帯 かっち節 みりん 塩 世帯 かっち節 みりん 塩 世帯 かっち節 みりん 酒 開油 塩	豚肉のミカンジュース煮	豚肉			ニンニク			ケチャップ 醤油	2.6
類肉 豆腐	ごまあえ			ほうれん草		三温糖	ごま ねりごま	醤油 みりん 塩	1.8
佐賀の味を味わおう!「佐賀の山」	のっぺ汁	乳肉 豆腐		人参					-
1	. •		1				I	西川 垣	1
# 乳			<u> </u>	江戸ツがでが1	/ひ)ノ:「性臭り	,			024
★ウベラの卵 ★がんもどき 鶏肉 昆布 人参 大根 こんにゃく 里芋 三温糖 だしバック 醤油 みりん 名.5 から 豚肉 さつま 揚げ のり 日本 人参 ごぼう 玉葱 こん 三温糖 油 みりん 醤油 塩 2.5 を養のり 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	牛乳		 牛到.	+	 		 		
本かんもとき 場内 まれ 人参 人様 こんにやく 里子 三温糖 酒 4.5 まなくわ おから 豚肉 さつま 切じき ねぎ 人参 ごぼう 玉葱 こん 三温糖 油 みりん 醤油 塩 2.5				+	 		 	だしパック 将油 カロノ	
加の花いり おから 豚肉 さつま 揚げ のり のり と	おでん風煮		昆布	人参	大根 こんにゃく	里芋 三温糖		たしハッノ 西川 かりん	4.5
## おけん できます は 1 まで	何のだいは	おから 豚肉 さつま	7いご キ	わギュ弁	ごぼう 玉葱 こん	二海特	油	みりん 醤油 塩	9 7
		揚げ		14年 八学	にゃく	— /皿 作ii	/山	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2.1
中外の竜田揚げ 特別 生姜 でん粉 油 酒 醤油 2.9 日酢和え Lらす干し 人参 白菜 もやしレモン果汁 上白糖 計塩 2.0 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!「つんき一だごじる」 塩酒 みりん 醤油 896 井乳 牛乳 ごぼう 椎茸 生姜 米 麦 三温糖 油 メンチカツ メンチカツ 2.2			のり		-	N/			
# けバの竜田揚げ			小 可	-		木 	-		
日酢和え Lらす干し 人参 白菜 もやし レモン果汁 上白糖 酢 塩 2.0 水汁 豚肉 豆腐 味噌 人参 ねぎ 椎茸 大根 ごぼう さつまいも 油			十孔	-	上	ス/ 火	ith	洒 将油	
First		川川		-	d		/出		2.5
佐賀の郷土料理を味わおう! 「つんきーだごじる」 場ごぼう飯 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 +乳 牛乳 メンチカツ メンチカツ 2.2	甘酢和え		しらす干し	人参		上白糖		酢 塩	2.6
鳴ごぼう飯	豚汁	豚肉 豆腐 味噌					油		1_
+乳 牛乳 330 メンチカツ メンチカツ 2.2			佐賀の	郷土料理を味わ					
メンチカツ メンチカツ 2.2	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			メンラ					2.2

ごぼう 玉葱 しめじ ★アレルギー対応食品

上白糖

★小麦粉 白玉粉

ごま

だしパック 醤油 塩 みりん 酒

2.1

もやし 白菜

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		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		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ		調味料・その他	鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		塩分
	ご飯					米			751
	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	
	ご飯					米			766
	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	
		- II	- 基	山の郷土科理を	味わおう!「ぐ		1		1
	ご飯					米			846
22	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 納豆	 ★納豆		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
	耐力 <u>力</u>	★桝豆		サクラ Ottaint	<u> </u>	4 .			1
		1		佐賀の味を味	<u>わおう!「みかん</u>		1		1 000
0.4			4. 型			米			826
	牛乳 鯖の味噌煮	 鯖 味噌	牛乳		しょうが	 三温糖		醤油 酒	376 4.5
					れんこん こんにゃ				
	ひじきの炒め煮	大豆	ひじき	人参 いんげん	<	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				
	ご飯				0775 70	*			840
27	上		4. 可						499
		厚揚げ 豆乳	牛乳					II	
	厚揚げのカップ焼き	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	
	ご飯					米			799
	牛乳		牛乳						325
	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
	・申春巻き				巻き 	l., -	1		
	麦ご飯		.1 -1			米 麦			826
	牛乳		牛乳		 玉葱 こんにく			ケチャップ カレールウ こしょう	399
水	チキンカレー	鶏肉		人参 トマト缶	牛 差	じゃがいも	油	ゲナヤッノ カレールワ こしよう ★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			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	 	とうもろこし		 		
	コッペパン	1	A = 7701.	+		★コッペパン		<u> </u>	879
	4乳		 牛乳	 			 		379
	白身魚フライ	★白身魚フライ	1 70				油		2.0
•		スロスホンノー		I &	キャベツ きゅうり		†	-1 , 2 th =t	
	野菜サラダ			人参	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!