

令和5年

11月 こんだてひょう



基山町給食センター
若基小学校

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		おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる	きいろのグループ	調味料・その他
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 すけそうだら		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	ケチャップ しょうゆ	2.2
15 水	うのほないり	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
	さかのり	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	
さかのり	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
若基小学校

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	酒 しょうゆ	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	塩 酢	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		
さかのきょうどりょうりを あじわおう! 「つんきーだごじる」						
17 金	とりごぼうめし	とりにく	しいたけ ごぼう にんじん えだまめ しょうが	こめ むぎ あぶら さんおんとう	塩 酒 みりん しょうゆ	564
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				299
	のりずあえ	のり マグロのあぶらづけ	ほうれんそう はくさい もやし	じょうはく ごま	酢 しょうゆ	1.5
	つんきーだごじる	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	しらたまこ ★はくりきこ	だしパック しょうゆ 塩 みりん 酒	1.6
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	塩 こしょう ワイン	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 さんおんとう	リンゴ酢 しょうゆ	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	★いわしのうめに				2.2
	もやしナムル		もやし にんじん こまつな だいこん	さんおんとう ごまあぶら	塩 しょうゆ 酢 みりん	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 にはら	★そうめん さんおんとう	中華味 しょうゆ 酒		
22 水	しゅうがくりょこう					
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	さんおんとう	しょうゆ 酒	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 さんおんとう	しょうゆ みりん	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				
27 月	ごはん			こめ	678	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			434	
	あつあげのキャブやき	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)	塩 こしょう	2.5
	かけあえ	★いか みそ	だいこん にんじん	ごま さんおんとう	酢 みりん	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 さんおんとう	昆布 酒 しょうゆ	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	鶏ガラスープ しょうゆ 酒 塩	1.5	
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	ケチャップ カレールウ こしょう ★ディナーカレー しょうゆ	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		塩 和風ドレッシング	2.4
	ソフール(ヨーグルト)	★ヨーグルト				
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
	やさしいサラダ		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	こしょう 塩 酢	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 こしょう 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