







令和6年

5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となる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		鉄(mg)
1 水	ごはん	ぼちじゅうぼちや  きゅうしょく				659
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		2.8
	とりにくのちやパンこフライ	とりにく	にんにく ちやば	★はくりきこ ★パンこ ★あぶら	塩 こしょう 酒	310
	きりぼしだいこんのあえもの	マグロあぶらづけ	きりぼしだいこん にんじん ★きゅうり とうもろこし	さんおんとう ごまあぶら ごま	酢 しょうゆ	1.7
かぼちゃのみそじる	とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		だしパック(にぼし)		
2 木	ちらしずし 	かまぼこ あぶらあげ	れんこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たけのこ	こめ あぶら さんおんとう じょうはくとう	塩 酢 酒 みりん しょうゆ	592
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	おかかあえ	★ちくわ かつおぶし	キャベツ にんじん	さんおんとう	酢 しょうゆ	299
	わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ えのき		昆布 鰹節 塩 しょうゆ	2.7
かしわもち(基山小)			★かしわもち			
7 火	ごはん 			こめ		708
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	こもちししゃもフリッター	★こもちししゃもフリッター		★あぶら		348
	ごますあえ		だいこん にんじん ★きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま	酢 しょうゆ	1.3
にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
8 水	ごはん			こめ		618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	だいたずとうふのフライ	★だいたずとうふのフライ		★あぶら		306
	ごぼうとタケノコのうまに	とりにく	にんじん たけのこ ごぼう	さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ 昆布	1.2
すましじる	とうふ	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ		昆布 鰹節 塩 しょうゆ 酒		
9 木	ごはん			こめ		582
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.2
	ハンバーグ 	ハンバーグ	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	ケチャップ	385
	やさしいサラダ		にんじん たまねぎ セロリ しめじ ほうれんそう	じゃがいも あぶら	酢 塩 こしょう	1.3
ベジタブルスープ	ベーコン			鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
10 金	むぎごはん			こめ むぎ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん	あぶら	★ハヤシルー ソース ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー	273
	スナップえんどうのサラダ		キャベツ スナップエンドウ ★きゅうり にんじん とうもろこし		クリームーごまドレッシング	2.0
13 月	ごはん			こめ		660
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	とりにくのガーリックやき	とりにく	にんにく パセリ	オリーブオイル	塩 酒	257
	じゃがいもソテー		たまねぎ アスパラガス	じゃがいも あぶら	塩 こしょう	1.1
オニオンスープ	ベーコン だいたず	たまねぎ ソテーオニオン にんじん えのき	あぶら 	鶏がらスープ 塩 しょうゆ		
14 火	ごはん			こめ		620
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	ちゅうかいため	とりにく あつあげ	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ きピーマン にんにく しょうが	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ	オイスターソース 酒 塩 しょうゆ	315
	はるのぶたじる	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん アスパラガス こんにゃく ねぎ	じゃがいも あぶら	だしパック(にぼし)	1.6
15 水	ごはん			こめ		586
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	ちくわのカレーあげ 	★ちくわ	にんじん いんげん こんにゃく	★はくりきこ ★あぶら	カレー粉	285
	くきわかめのいたためもの みそじる	ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ アスパラガス	あぶら さんおんとう じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん だしパック(にぼし)	2.2
16 木	ちいさいコッペパン			★コッペパン		584
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.1
	スパゲッティナポリタン	ウインナー 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 あぶら さんおんとう	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 ★マギーブイヨン	388
	イタリアンサラダ ソフール	★ヨーグルト	キャベツ にんじん ★きゅうり だいこん		イタリアンドレッシング	2.4
17 金	ごはん			こめ		626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	やさしいコロッケ		★やさしいコロッケ	★あぶら		334
	じゃこいりごまあえ	しらすぼし	キャベツ にんじん こまつな もやし	ごま さんおんとう	しょうゆ みりん	1.9
とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ		みりん しょうゆ 酒 塩 だしパック(にぼし)		

令和6年

5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とになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるもとになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるもとになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
20 月	ごはん			こめ		647
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.7
	はるまき	★はるまき		★あぶら		319
	あまずあえ	ハム	キャベツ ★きゅうり しょうが	はるさめ さんおんとう	酢 しょうゆ	1.7
	とりだんごのちゅうかスープ	★とりだんご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ		しょうゆ みりん ★中華味 塩 酒 鰹節	
21 火	ごはん			こめ		613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	サバのカレーやき	★さば		★はくりきこ あぶら	塩 酒 カレー粉	291
	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 こんにゃく	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	1.5
	すましじる	とうふ	えのき たまねぎ ねぎ		昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	
22 水	ごはん			こめ		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	とりにくとじゃがいものにももの	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん	289
	セロリともやしのソテー	ぶたにく	もやし セロリ こまつな	ごまあぶら さんおんとう	塩 オイスターソース こしょう	1.0
23 木	コッペパン			★コッペパン		629
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	チキンソテー トマトソース	とりにく	にんにく トマトかん たまねぎ	かたくりこ あぶら さんおんとう	しょうゆ 白ワイン 塩 ケチャップ 塩 しょうゆ こしょう 豆板醤	352
	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり にんじん レモンかじゅう		フレンチドレッシング	2.8
	コーンスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ★スキムミルク	たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	じゃがいも あぶら	★シチュールウ 鶏がらスープ アレルゲンフリーシチュールウ こしょう	
24 金	むぎごはん			こめ むぎ		624
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	じゃがいも あぶら	カレー粉 トマトピューレ ソース しょうゆ ★カレールウ ★ディナーカレー アレルゲンフリーカレールウ	282
	かいそうサラダ	まぐろあぶらづけ かいそうミックス	もやし キャベツ アスパラガス にんじん		青じそドレッシング	1.7
	さがみかんゼリー		★さがみかんゼリー			
27 月	ごはん			こめ		592
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	さばのしおやき	★さば			塩	270
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ しらすぼし	★きゅうり しょうが	さんおんとう	酢 塩 しょうゆ	2.2
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ ねぎ		しょうゆ みりん 酒 塩 鰹節 昆布	
28 火	うめしらすごはん	しらす干し		こめ むぎ	梅干し ゆかり	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	じゃがいも かたくりこ あぶら さんおんとう	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ しょうゆ	289
	チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン ★たまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パセリ	かたくりこ	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	1.7
29 水	ごはん			こめ		666
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	とりにくのアップルソースやき	とりにく	りんごピューレ たまねぎ にんにく しょうが	さんおんとう	塩 しょうゆ 赤ワイン	288
	ツナごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう にんじん とうもろこし ★きゅうり	さんおんとう ごま	みりん しょうゆ 酒 クリームゴーマドレッシング	2.1
	じゃがいものみそじる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	だしパック(にぼし)	
30 木	ごはん			こめ		596
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	いわしのかんろに	いわしのかんろに				300
	きりぼしだいこんのいために	ぶたにく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく いんげん	ごまあぶら さんおんとう	酒 しょうゆ みりん だしパック(にぼし)	1.5
	はるさめじる	ぶたにく	たまねぎ こまつな しいたけ	はるさめ かたくりこ	しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ	
31 金	ごはん			こめ		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4
	ホイコーロー	ぶたにく	もやし キャベツ にんじん きピーマン たまねぎ ピーマン	あぶら さんおんとう	塩 こしょう テンメンジャン オイスターソース	283
	とうにゅうじたてのやさしいる ももゼリー	とりにく とうにゅう みそ	しめじ にんじん ねぎ ごぼう しょうが ★ももゼリー	じゃがいも	塩 ★中華味 こしょう	1.9