






令和6年

5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
		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) カルシウム(mg) 塩分(g)
1 水	ごはん		はちじゅうはちや	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コフライ	とりにく	にんにく ちゃば	★はくりきこ ★パンこ ★あぶら	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	1.7
	かぼちゃのみそしる かしわもち	とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		
2 木			えんそく		
	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
	ごまずあえ		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	1.3
7 火	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	
	ごはん			こめ	618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.2
	だいいずととうふのフライ	★だいいずととうふのフライ		★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	1.2
8 水	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		
	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	385
	やさいサラダ		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	1.3
9 木	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	
	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	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		2.0
10 金					
	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	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	1.1
11 月	オニオンスープ	ベーコン だいいず	たまねぎ ソテーオニオン にんじん えのき	あぶら	
	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	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	1.6
12 火					
	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		★はくりきこ ★あぶら	285
	くきわかめのいためもの みそしる	ぶたにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ アスパラガス	あぶら さんおんとう じゃがいも	2.2
13 水					
	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	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		2.4
14 木					
	ごはん			こめ	626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.3
	やさいコロッケ		★やさいコロッケ	★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	1.9
15 金	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		

令和6年

5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）			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)
						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
21火	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	
	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
22水	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	
	ごはん			こめ		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
23木	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
	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
24金	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 アレルギーフリーシチュールウ こしょう	
	むぎごはん			こめ むぎ		624
27月	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 クレーミーゴマドレッシング	2.1
30木	じゃがいものみそしる	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)	
	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
31金	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	
	ごはん			こめ		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4
31金	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