

令和6年

5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)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
								塩分	
八十八夜 給食									
1 水	ごはん					米		818	
	牛乳		牛乳					3.6	
	鶏肉の茶パン粉フライ	鶏肉		茶葉	にんにく	薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう 酒	333
	切干大根の和え物	まぐろ油漬け		人参	切干大根 きゅうり とうもろこし	三温糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	2.3
	かぼちゃの味噌汁	豆腐 味噌		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのき			だしパック(にぼし)	
子どもの日 給食									
2 木	ちらし寿司	かまぼこ 油揚げ		人参 枝豆	れんこん ごぼう しいたけ たけのこ	米 三温糖 上白糖	油	塩 酢 酒 みりん しょうゆ	765
	牛乳		牛乳					2.2	
	おかか和え	ちくわ 鰹節		人参	キャベツ	三温糖		酢 しょうゆ	322
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ		玉ねぎ えのき			昆布 鰹節 塩 しょうゆ	3.5
	柏餅					★柏餅			
7 火	ごはん					米		889	
	牛乳		牛乳					3.5	
	子持ちししゃもフリッター		子持ちししゃもフリッター				油	384	
	ごま酢和え			人参	大根 きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	1.5
肉じゃが	牛肉		人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん		
8 水	ごはん					米		767	
	牛乳		牛乳					3.1	
	大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ					油	330	
	ごぼうとタケノコのうま煮	鶏肉		人参	たけのこ ごぼう	三温糖	油	酒 しょうゆ 昆布	1.5
	すまし汁	豆腐		ほうれん草 人参	えのき 玉ねぎ			昆布 鰹節 塩 しょうゆ 酒	
9 木	ごはん					米		750	
	牛乳		牛乳					6.1	
	ハンバーグ	ハンバーグ						485	
	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	ケチャップ 酢 塩 こしょう	1.7
ベジタブルスープ	ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ セロリ しめじ	じゃがいも	油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
10 金	麦ごはん					米 麦		899	
	牛乳		牛乳					2.4	
	ハヤシライス	牛肉 豚肉		人参 トマト缶	玉ねぎ しめじ		油	★ハヤシルー ソース ケチャップ アレルギーフリーハヤシルー	295
	スナップえんどうのサラダ			人参 スナップエンドウ	キャベツ きゅうり とうもろこし			クリームごまドレッシング	2.6
キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ					油			
13 月	ごはん					米		808	
	牛乳		牛乳					2.4	
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉		パセリ	にんにく		オリーブオイル	塩 酒	267
	じゃがいもソテー			アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう	1.6
	オニオンスープ	ベーコン 大豆		人参	玉ねぎ えのき ソテーオニオン		油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ	
14 火	ごはん					米		833	
	牛乳		牛乳					3.4	
	しゅうまい	しゅうまい						351	
	中華炒め	鶏肉 厚揚げ		テンゲン菜 黄ピーマン	たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	ごま油	オイスターソース 酒 塩 しょうゆ	2.5
春の豚汁	豚肉 味噌		人参 ねぎ アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	だしパック(にぼし)		
15 水	ごはん					米		771	
	牛乳		牛乳					2.3	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				薄力粉	油	カレー粉	302
	茎わかめの炒めもの	豚肉	茎わかめ	人参 いんげん	こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	2.8
	味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも		だしパック(にぼし)	
16 木	ちいさいコッペパン					★コッペパン		770	
	牛乳		牛乳					2.0	
	スパゲッティナポリタン	ウインナー ベーコン		ピーマン 人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく	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 しょうゆ マギーブイヨン	417
	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり 大根			イタリアンドレッシング	3.4
ソフール		★ヨーグルト							

令和6年

5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)						エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ		鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg)	
		調味料・その他						塩分	
17 金	ごはん					米		775	
	牛乳		牛乳					3.0	
	野菜コロッケ			野菜コロッケ			油	365	
	じゃこ入りごま和え		しらす干し	人参 小松菜	キャベツ もやし	三温糖	ごま	2.2	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう			みりん しょうゆ 酒 塩 だしパック(にぼし)	
20 月	ごはん					米		803	
	牛乳		牛乳					6.2	
	春巻き	春巻き					油	346	
	甘酢和え	ハム			キャベツ きゅうり しょうが	春雨 三温糖		酢 しょうゆ	2.2
	鶏団子の中華スープ	鶏団子		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ			しょうゆ みりん ★中華味 塩 酒 麩節	
21 火	ごはん					米		778	
	牛乳		牛乳					3.8	
	鯖のカレー焼き	★鯖				薄力粉	油	塩 酒 カレー粉	311
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん	1.7
	すまし汁	豆腐		ねぎ	えのき 玉ねぎ			昆布 麩節 塩 酒 しょうゆ	
22 水	ごはん					米		818	
	牛乳		牛乳					3.1	
	鯛の生姜煮	★鯛の生姜煮						375	
	セロリともやしのソテー	豚肉		小松菜	もやし セロリ	三温糖	ごま油	塩 オイスターソース こしょう	1.3
	鶏肉とじゃがいもの煮物	鶏肉		人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん	
23 木	コッペパン					★コッペパン		841	
	牛乳		牛乳					2.1	
	チキンソテー トマトソース	鶏肉		トマト缶	にんにく 玉ねぎ	片栗粉 三温糖	油	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	401
	レモンドレッシングサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり レモン果汁			フレンチドレッシング	3.5
	コーンスープ	ベーコン	★牛乳 ★スキムミルク	パセリ	玉ねぎ とうもろこし クリームコーン	じゃがいも	油	★シチュールー 鶏がらスープ アレルギーフリーシチュールー こしょう	
24 金	麦ごはん					米 麦		775	
	牛乳		牛乳					2.1	
	ポークカレー	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんごビュレ	じゃがいも	油	カレー粉 トマトビュレ ソース しょうゆ ★カレールー ★ディナーカレー アレルギーフリーカレールー	300
	海藻サラダ	まぐろ油漬け	海藻ミックス	アスパラガス 人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	2.1
	佐賀みかんゼリー				佐賀みかんゼリー				
27 月	運動会代休								
28 火	お弁当の日								
29 水	ごはん					米		817	
	牛乳		牛乳					2.6	
	鶏肉のアップルソース焼き	鶏肉			りんごビュレ 生姜 玉ねぎ にんにく	三温糖		塩 しょうゆ 赤ワイン	304
	ツナごぼうサラダ	まぐろ油漬け		人参	ごぼう きゅうり とうもろこし	三温糖	ごま	みりん しょうゆ 酒 クレーミーゴマドレッシング	2.7
	じゃがいものみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		だしパック(にぼし)	
30 木	ごはん					米		797	
	牛乳		牛乳					2.5	
	いわしの甘露煮	★鯛の甘露煮						328	
	切干大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 いんげん	切干大根 こんにゃく	三温糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん だしパック(にぼし)	2.1
	春雨汁	豚肉		小松菜	玉ねぎ しいたけ	春雨 片栗粉		しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ	
31 金	ごはん					米		753	
	牛乳		牛乳					4.5	
	ホイコーロー	豚肉		人参 黄ピーマン ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ	三温糖	油	塩 こしょう テンメンジャン オイスターソース	303
	豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉 豆乳 味噌		人参 ねぎ	しめじ ごぼう しょうが	じゃがいも		塩 中華味 こしょう	2.5
	ももゼリー				ももゼリー				