

令和6年

6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		エネルギーをつくるものとなる		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		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
3月	ごはん			こめ		662
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	とりにくのレモンに	とりにく	レモンかじゅう パセリ	かたくりこ さんおんとう あぶら	酒 しょうゆ	298
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま さんおんとう ねりごま	しょうゆ 塩	1.9
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ	しめじ たまねぎ だいこん ねぎ		だしパック(にぼし)	
4火	ごはん			こめ		596
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	やしししゃも 	★しししゃも			酒	400
	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 さやいんげん つき こんにやく	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	1.8
	とりにくとこんさいのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう	あぶら	だしパック(にぼし)	
5水	やきにくチャーハン	ぶたにく	えだまめ にんじん にんにく しょうが たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 中華味 塩 オイスターソース	573
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.0
	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん ★きゅうり	はるさめ ごまあぶら さんおんとう	酢 しょうゆ	307
	ごもくスープ	とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ねぎ	あぶら	しょうゆ 塩 鶏ガラスープ 中華味	1.6
	ムース	★ムース				
6木	あげパン	きなこ 		★プレーンロール さんおんとう あぶら	塩	626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.0
	てりやきチキンハンバーグ	★てりやきチキンパテ				272
	アスパラサラダ	ハム	アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング	2.7
	カレースープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも あぶら	鶏がらスープ ★マギーブイヨン	
7金	むぎごはん			こめ むぎ		587
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	中華味 テンメンジャン しょうゆ 酒 豆板醤	318.0
	ちゅうかあえ	とりにく	もやし キャベツ きゅうり しょうが	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	1.9
10月	ごはん			こめ		641
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				1.5
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが 	かたくりこ ごま さんおんとう あぶら	ケチャップ コチジャン 酢 酒 しょうゆ 塩	292
	チャブチェ	ぎゅうにく	たまねぎ もやし にんじん こまつな にんにく	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ	1.0
	わかめスープ	とうふ わかめ	えのき たまねぎ にんじん ねぎ		鶏がらスープ 中華味 塩 しょうゆ	
11火	ごはん			こめ		635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.0
	にくじゃが	ぎゅうにく こおりとうふ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく	じゃがいも さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	323
	こまつなとれんこんのばいにくあえ		れんこん こまつな キャベツ にんじん		ねり梅 青じそドレッシング ゆかり 	1.2
	なっとう	★なっとう				
12水	ごはん			こめ		652
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.2
	レバーとじゃがいものでりに	とりレバー	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら じゃがいも さんおんとう	酒 しょうゆ	282
	しらすあえ	しらすぼし	キャベツ もやし ★きゅうり にんじん レモンかじゅう	さんおんとう	しょうゆ 酢	1.4
	にらたまじる	たまご とりにく とうふ	たまねぎ にら しいたけ	かたくりこ	だしパック(にぼし) しょうゆ 酒 塩	
13木	コッペパン			★コッペパン		588
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	ベーコンとほうれんそうのキッシュ	★チーズ ★たまご ベーコン ★ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ しめじ	あぶら	塩 こしょう	349
	フレンチサラダ		キャベツ ★きゅうり にんじん レモンかじゅう	ごま	フレンチドレッシング	2.3
	ミネストローネ	ぶたにく だいず	にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマトかん	じゃがいも ★マカロニ さんおんとう あぶら	ケチャップ ★マギーブイヨン 塩 鶏ガラスープ	
14金	ごはん			こめ		623
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				2.2
	さばのしおやき	★さば			塩 酒	315
	ごもくまめ	とりにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん	1.6
	キャベツとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ		だしパック(にぼし)	

令和6年

6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)				エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるもとになる		エネルギーをつくるもとになる	調味料・その他	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		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
17 月	あおなしらすごはん	しらすぼし	こまつな	こめ むぎ ごま ごまあぶら	塩 しょうゆ みりん	577
	ぎゅうにゅう					1.5
	あまずあえ	ハム	にんじん ★きゅうり もやし レモンかじゅう	じょうはくとう	塩 酢	304
	わかめうどん	とりにく わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ	うどん	昆布 鰹節 しょうゆ 酒 塩 みりん	2.3
18 火	ごはん			こめ		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.1
	ぶたにくのマーマレードやき	ぶたにく	にんにく	★マーマレード	しょうゆ みりん 酒	265
	グリーンサラダ		キャベツ ★きゅうり とうもろこし		塩 イタリアンドレッシング	1.8
19 水	むぎごはん			こめ むぎ		610
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	あつあげとやさいのオイスターソースいため	あつあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん きピーマン ピーマン しめじ しょうが	さんおんとう あぶら	しょうゆ オイスターソース	305
	しるビーフン	とりにく かまぼこ	きくらげ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	ビーフン	鶏がらスープ しょうゆ 塩 酒 みりん 中華味	1.3
20 木	やきギョーザ	★やきギョーザ				
	ナン			★ナン		629
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	ダルカレー	ぶたにく だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	じゃがいも あぶら	★ディナーカレー ★カレールー ★とろけるカレー カレー粉 ソース ケチャップ アレルゲンフリーカレールー	394
21 金	レモンドレッシングサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり とうもろこし にんじん		レモンドレッシング	2.3
	ソフール	★ヨーグルト				
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		643
	アジフライ	★アジフライ		あぶら		1.5
24 月	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 こんにやく さやいんげん ししいたけ	さんおんとう ごまあぶら	みりん しょうゆ 酒	345
	さといものみそ	わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん しめじ	★さといも	だしパック(煮干し)	1.7
	ジュシー	ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら	しょうゆ みりん 塩 中華味 酒	589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
25 火	とうふチャンプルー	とうふ ぶたにく ★たまご かつおぶし	もやし にんじん にながうり	ごまあぶら	酒 しょうゆ 塩	281
	もずくスープ	とりにく もずく かまぼこ	えのき たまねぎ たけのこ		かつお節 だしパック(煮干し) しょうゆ みりん 塩 酒	1.8
	フレッシュパイ		★フレッシュパイ			
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		574
26 水	いわしのうめ	★いわしのうめに				2.3
	きゅうりのすのもの	わかめ うおそうめん	★きゅうり もやし にんじん	さんおんとう	酢 しょうゆ	412
	じゃがいものみそ	あつあげ みそ	えのき たまねぎ ねぎ	じゃがいも	だしパック(煮干し)	1.3
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		616
27 木	あげどりのねぎソースかけ	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 塩 酢	1.4
	おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし アスパラガス にんじん	さんおんとう	しょうゆ	266
	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ チンゲンサイ	はるさめ ごまあぶら	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ	1.6
	コッペパン			★コッペパン		587
28 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				0.9
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり にんじん	★マカロニ ★ノンエツツマヨネーズ	塩	265
	ミートボールトマトスープ	★スクールミートボール	にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマトかん	じゃがいも さんおんとう	鶏がらスープ ケチャップ ★マギーブイオン 塩 しょうゆ	2.0
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		612
28 金	ちゅうかどん	ぶたにく かまぼこ ★イカ	しめじ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ヤングコーン	かたくりこ あぶら	しょうゆ 塩 酒 鶏がらスープ オイスターソース 中華味	2.4
	ツナサラダ	ツナ	だいこん きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	ごま さんおんとう	しょうゆ みりん	398
	だいたいりこ	だいたいりこ		あぶら ごま さんおんとう	しょうゆ	1.9