

令和6年

6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		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	コッペパン			★コッペパン		580
	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 塩 ★カレールー ★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
	チャプチェ	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	しらすばし	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  
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		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)	
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
	ぶたにくのマーメレードやき	ぶたにく	にんにく	★マーメレード	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	こんさいのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん セロリ	あぶら	鶏がらスープ ★マギーブイヨン 塩 こしょう	
	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
20 木	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
	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
21 金	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 ★カレールウ ★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ウ	394
	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
	ソフィール	★ヨーグルト				
	ごはん			こめ		643
22 土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	アジフライ	★アジフライ		あぶら		345
	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 しいたけ	さんおんとう ごまあぶら	みりん しょうゆ 酒	1.7
	さといものみそしる	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)	
23 日	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
	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
24 月	フレッシュパイ	★フレッシュパイ				
	ごはん			こめ		574
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	いわしのうめに	★いわしのうめに				412
25 火	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	1.3
	じゃがいものみそしる	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)	
	ごはん			こめ		616
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
26 水	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	266
	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	1.6
	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	
	あげパン	きなこ		★プレーンロール さんおんとう あぶら	塩	587
27 木	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 ★マギーブイヨン 塩 こしょう	2.0
	むぎごはん			こめ むぎ		612
28 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	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	398
	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	1.9
	だいちいりこ	だいちいりこ		あぶら ごま さんおんとう	しょうゆ	