

令和6年

6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	
3 月	ごはん					米		842	
	牛乳		ぎゅうにゅう					2.1	
	鶏のレモン煮	とりにく		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 しょうゆ	322
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ 塩	2.7
	豆腐と大根の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	ねぎ	玉ねぎ しめじ 大根			だし(パック)(にぼし)	
* 虫歯予防デー * 歯や骨を強くする「カルシウム」たっぷりの給食です。よく噛んで食べましょう！よく噛むことで、虫歯予防にもなりますよ。									
4 火	ごはん					米		782	
	牛乳		牛乳					3.9	
	焼きシシャモ 		ししやも					酒	490
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	れんこん こんにやく	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	2.4
	鶏肉と根菜の味噌汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 ねぎ	大根 玉ねぎ しめじ ごぼう		油	だし(パック)(にぼし)	
5 水	焼肉チャーハン	豚肉		枝豆 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 麦 三温糖	ごま油	しょうゆ 中華味 塩 オイスターソース	765
	牛乳		牛乳						1.8
	春雨サラダ	ハム		人参	キャベツ ★きゅうり	春雨 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ	319
	五目スープ	鶏肉		人参 ねぎ	玉ねぎ きくらげ たけのこ		油	しょうゆ 塩 酒 鶏ガラスープ 中華味	2.3
	ムース		★ムース						
6 木	コッペパン					★コッペパン		768	
	牛乳		牛乳					2.0	
	てりやきチキンハンバーグ 	てりやきチキンハンバーグ							323
	アスパラサラダ	ハム		アスパラガス 人参	キャベツ ★きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング	4.0
	カレースープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも	油	鶏がらスープ 塩 カレールー ★マギーブイオン	
7 金	麦ごはん					米 麦		769	
	牛乳		牛乳					2.6	
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤味噌		人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ たけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油	中華味 テンメンジャン しょうゆ 酒 豆板醤	348
	中華和え	ささみ			キャベツ もやし ★きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.3
* 韓国料理 * 「ヤンニョム」とは、韓国の辛い合わせ調味料のことです。暑い日は、ピリ辛な韓国料理で乗り切りましょう！									
10 月	ごはん					米		836	
	牛乳		牛乳					2.4	
	ヤンニョムチキン 	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉 三温糖	油 ごま	ケチャップ 醤油(ヤンニョム) 酢 しょうゆ 塩	311
	チャブチェ	牛肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし にんにく	春雨 三温糖	ごま油	しょうゆ	1.3
	わかめスープ	豆腐	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき			鶏がらスープ 中華味 塩 しょうゆ	
11 火	ごはん					米		805	
	牛乳		牛乳					3.6	
	肉じゃが	牛肉 高野豆腐		人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	342
	小松菜とれんこんの梅肉和え			小松菜 人参	れんこん キャベツ			ねり梅 青じそドレッシング ゆかり	1.3
	一食納豆	納豆							
12 水	ごはん					米		843	
	牛乳		牛乳					4.5	
	レバーとジャガイモの照り煮	鶏レバー			生姜 にんにく	じゃがいも 片栗粉 三温糖	油	酒 しょうゆ	296
	しらす和え	しらすぼし		人参	キャベツ もやし ★きゅうり レモン汁	三温糖		しょうゆ 酢	1.8
	にら玉汁	鶏肉 ★卵 豆腐	にら		玉ねぎ しいたけ	片栗粉		だし(パック)(にぼし) しょうゆ 塩	
13 木	コッペパン					★コッペパン		781	
	牛乳		牛乳					2.7	
	ベーコンとほうれん草のキッシュ	★卵 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	ほうれん草	玉ねぎ しめじ		油	塩 こしょう	395
	フレンチサラダ			人参	★きゅうり キャベツ レモン果汁		ごま	フレンチドレッシング	3.1
	ミネストローネ	豚肉 大豆		人参 トマト缶	にんにく セロリ 玉ねぎ	★マカロニ 三温糖 じゃがいも	油	ケチャップ ★マギーブイオン 塩 鶏ガラスープ	
14 金	ごはん					米		793	
	牛乳		牛乳					3.1	
	鯖の塩焼き 	★鯖						塩 酒	342
	五目豆	鶏肉 大豆 こんにゃく		人参 枝豆	ごぼう しいたけ こんにやく	三温糖	油	しょうゆ みりん	2.1
	キャベツと厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌		ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			だし(パック)(にぼし)	

令和6年

6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)						調味料・その他	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	
17 月	青菜シラスご飯		しらす干し	小松菜		米 麦	ごま ごま油	塩 しょうゆ みりん	839
	牛乳		牛乳						3.4
	甘酢和え		ハム	人参	★きゅうり もやし レモン果汁	三温糖		塩 酢	332
	わかめうどん		鶏肉 かまぼこ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ	うどん	昆布 鰹節 しょうゆ 酒 塩 みりん	3.0
いか天		★いか天					油		
18 火	ごはん					米			822
	牛乳		牛乳						1.5
	豚肉のマーマレード焼き		豚肉		にんにく ★マーマレード			しょうゆ みりん 酒	274
	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	2.1
根菜のスープ		ベーコン	人参	玉ねぎ ごぼう 大根 セロリ			鶏がらスープ ★マギーブイオン 塩 こしょう		
19 水	麦ごはん					米 麦			775
	牛乳		牛乳						2.3
	厚揚げと野菜の オイスターソース炒め		生揚げ 豚肉	人参 ビーマン 黄ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ しょうが	三温糖	油	しょうゆ オイスターソース	330
	汁ビーフン		かまぼこ とりにく	チンゲン菜 人参	玉ねぎ きくらげ	ビーフン		鶏がらスープ しょうゆ 塩 酒 みりん 中華味	1.8
焼きギョーザ		焼きギョーザ							
* インド料理 * 「ダル」とはヒンディー語で「豆」のことを言います。ナンは手でちぎって食べます。しっかり手を洗っておきましょう！									
20 木	ナン					★ナン			834
	牛乳		牛乳						2.4
	ダルカレー		豚ひき肉 大豆 ひ よこまめ	人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	★デューサーカレー ★カレーパウ ★とろけるカレー カレー粉 ソース ケチャップ アレルギーフリーカレーパウ	437
	レモンドレッシングサラダ		ハム	人参	キャベツ ★きゅうり とうもろこし			レモンドレッシング	4.2
ソール		★ヨーグルト							
21 金	ごはん					米			830
	牛乳		牛乳						2.2
	アジフライ		★アジフライ				油		375
	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 しいたけ こんにやく	三温糖	ごま油	みりん しょうゆ 酒	2.1
里芋の味噌汁		豆腐 味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ	さといも		だしパック(煮干し)	
* 沖縄料理 * 「ジュシー」とは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」のことを言います。「チャンプルー」は豆腐と季節の野菜の炒め物のことです。									
24 月	ジュシー		豚肉 さつま揚げ	昆布	人参 ねぎ	米 麦	油	しょうゆ みりん 塩 中華味	752
	牛乳		牛乳						2.5
	豆腐チャンプルー		豚肉 豆腐 ★卵 かつお節	人参 ゴーヤー	もやし		ごま油	酒 しょうゆ 塩	300
	もずくスープ		鶏肉 かまぼこ	もずく	玉ねぎ えのき			かつお節 だしパック(煮干し) しょうゆ みりん 塩 酒	2.4
スティックパイン				★パイナップル					
25 火	ごはん					米			762
	牛乳		牛乳						3.3
	イワシの梅煮		★いわしの梅煮						489
	きゅうりの酢の物		魚そうめん	わかめ	人参	★きゅうり もやし	三温糖	酢 しょうゆ	1.8
ジャガイモの味噌汁		生揚げ 味噌	ねぎ	ねぎ	玉ねぎ えのき	じゃがいも		だしパック(煮干し)	
26 水	ごはん					米			814
	牛乳		牛乳						2.0
	揚げ鶏のねぎソースがけ		鶏肉	ねぎ	生姜 にんにく	三温糖 片栗粉	油	しょうゆ 酒 塩 酢	281
	おかか和え		かつお節	ほうれん草 人参 アスパラガス	キャベツ もやし	三温糖		しょうゆ	1.9
春雨スープ		豚肉	人参 チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ たけのこ	春雨	ごま油	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ		
27 木	揚げパン		きな粉			★プレーンロール 三温糖	油	塩	796
	牛乳		牛乳						2.2
	マカロニサラダ		ハム	人参	キャベツ ★きゅうり	★マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩	411
	ミートボールトマトスープ		ミートボール	人参 トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 三温糖	油	鶏がらスープ ケチャップ ★マギーブイオン 塩 こしょう	2.6
オムレツ		★オムレツ							
28 金	麦ごはん					米 麦			790
	牛乳		牛乳						3.0
	中華丼		豚肉 かまぼこ ★いか	人参 チンゲン菜	しめじ たけのこ 玉ねぎ キャベツ ヤングコーン	片栗粉	油	しょうゆ 塩 酒 鶏がらスープ オイスターソース 中華味	448
	ツナサラダ		マグロ油漬け 大豆	人参 ほうれん草	大根 切干大根	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん しょうゆ	2.6