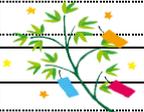
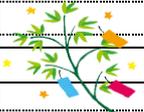


令和6年

7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とになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 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)	
								調味料・その他	塩分
1 月	ごはん					米		780	
	牛乳		牛乳					3.7	
	鮭の塩焼き 	鮭					塩 酒	330	
	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	みりん しょうゆ	2.6
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(いりこ)		
2 火	ごはん					米		775	
	牛乳		牛乳					2	
	タンダーチキン	鶏肉	★ヨーグルト				しょうゆ ケチャップ カレー粉 ナツメグ ガーリックパウダー 塩	294	
	じゃこいりワカメサラダ		わかめ しらす干し		きゅうり キャベツ	三温糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん 塩 酢	2.8
ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草	にんにく 玉ねぎ コーン しょうが	じゃがいも		中華味 塩 しょうゆ こしょう		
3 水	ごはん					米		778	
	牛乳		牛乳					2.6	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			薄力粉	★油	341	
	ツナサラダ	マグロ油漬け			きゅうり キャベツ 切干大根	ごま		和風ドレッシング	2.7
けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ねぎ	ごぼう 大根 しめじ	さといも	油	だしパック(いりこ) 塩 しょうゆ		
4 木	コッペパン					★コッペパン		813	
	牛乳		牛乳					2.1	
	スパゲッティ ペスカトーレ	★いか ★えび ベーコン		人参 トマト缶	玉ねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ 三温糖	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース しょうゆ	305
	コーンサラダ			人参 枝豆	コーン	じゃがいも		フレンチドレッシング こしょう 酢	2.8
 七夕 献立 									
5 金	ごはん					米		770	
	牛乳		牛乳					2.4	
	茶衣かきあげ			人参 ねぎ 茶葉	ごぼう 玉ねぎ	薄力粉	★油	塩	349
	ごま和え			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま 練りごま	しょうゆ みりん 塩	1.8
魚そうめん汁	魚そうめん 鶏肉		人参 オクラ	玉ねぎ しいたけ			かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
8 月	ごはん					米		783	
	牛乳		牛乳					2.6	
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			酒 しょうゆ みりん	309
	金平ごぼう	さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.7
ワカメのすまし汁	豆腐 わかめ			玉ねぎ えのき			昆布 かつお節 塩 しょうゆ		
9 火	ごはん					米		788	
	牛乳		牛乳					2.2	
	アジフライ 	★アジフライ					★油	中濃ソース	306
	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	2.4
じゃがいもの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		だしパック(いりこ)		
10 水	梅しらすごはん		しらすぼし			米 麦		梅干し ゆかり	788
	牛乳		牛乳					3	
	ポークシューマイ	ポークシューマイ						366	
	鶏肉団子の中華炒め	鶏肉団子 ★えび		人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	春雨	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒	3
コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ コーン クリームコーン しめじ	じゃがいも		鶏ガラスープ こしょう 塩 中華味 しょうゆ		
11 木	麦ごはん					米 麦		825	
	牛乳		牛乳					2.2	
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆		人参 ピーマン トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールーウ デイナーカレー ケチャップ カレー粉 ソース	278
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ 人参	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう	2.8
佐賀みかんゼリー				佐賀みかんゼリー					
12 金	ごはん					米		772	
	牛乳		牛乳					3.5	
	ブルコギ	牛肉 豚肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんごピュレ		ごま油	コチジャン しょうゆ 酒	381
	もやしのナムル			小松菜	もやし 大根	三温糖	ごま ごま油	酢 みりん しょうゆ	2.1
ワカメスープ	厚揚げ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのき			塩 鶏ガラスープ しょうゆ こしょう		

令和6年

7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とになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 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
16 火	ごはん					米		777	
	牛乳		牛乳					3.5	
	つみれバーグ 	魚のすり身 鶏肉 おから	ひじき		玉ねぎ しょうが ごぼう にんにく	三温糖 片栗粉	ごま	しょうゆ みりん 酒	405
	ごま酢和え				ほうれん草 人参	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ
17 水	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	えのき 玉ねぎ			だしパック(いりこ)	
	キムタクごはん	豚肉		ねぎ	白菜キムチ たくあん	米 麦 三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒	763
	牛乳		牛乳						3.2
	おかか和え	ささみ かつお節		人参 小松菜	キャベツ	三温糖		酢 しょうゆ 梅	480
18 木	すまし汁	豆腐		ほうれん草 ねぎ	えのき 玉ねぎ			昆布 かつお節 塩 酒 しょうゆ	2.3
	ソファール		★ソファール						
	バーガーパン					★バーガーパン			789
	牛乳		牛乳						2.2
19 金	白身フライ 	白身フライ					油		326
	グリーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり とうもろこし			こしょう 和風ドレッシング	2.6
	ミネストローネ	豚肉 ミックスビーンズ		人参	にんにく セロリ 玉ねぎ	じゃがいも 三温糖		鶏ガラスープ こしょう ケチャップ 塩	
	ごはん					米			879
20 土	牛乳		牛乳						3.1
	イワシの生姜煮	★イワシの生姜煮							380
	ごぼうサラダ			人参	ごぼう きゅうり キャベツ		ごま	ごまドレッシング みりん しょうゆ	1.2
	角煮風	豚肉 厚揚げ ウズラの卵			しょうが にんにく こんにゃく しいたけ	じゃがいも 三温糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	

令和6年

8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とになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 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
26 月	きな粉揚げパン	きな粉				★プレーンロール 三温糖	油	塩	795
	牛乳		牛乳						3.2
	豚しゃぶサラダ	豚肉	海藻ミックス	人参 黄ピーマン	キャベツ もやし きゅうり			青じそドレッシング	336
	キムチにゆうめん リンゴゼリー	豆腐 豚肉 味噌		人参 ニラ	白菜キムチ 白菜	そうめん 三温糖		中華味 しょうゆ 酒	3.1
27 火	麦ごはん					米 麦			823
	牛乳		牛乳						2.6
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ 枝豆 トマト缶	玉ねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも	油	ディーナーカレー カレールウ カレー粉 ソース ケチャップ 塩	314
	フルーツヨーグルト		★ヨーグルト		みかん缶 もも缶 パイン缶 野菜ファイバーゼリー				2.3
28 水	麦ごはん					米 麦			767
	牛乳		牛乳						2.6
	焼き肉	牛肉 豚肉		ねぎ 人参	玉ねぎ もやし にんにく しょうが	三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 焼き肉のタレ	292
	沢煮椀	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ			かつお節 昆布 しょうゆ 塩 みりん 酒	1.9
29 木	佐賀海苔		海苔						
	黒糖パン					★黒糖パン			814
	牛乳		牛乳						2.1
	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	ちゃんぽん麺	油	しょうゆ 酒 塩 ソース ポーク&チキン	334
30 金	ツナサラダ	マグロ油漬け		人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢 しょうゆ	3.2
	ごはん					米			802
	牛乳		牛乳						2.6
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ	しょうが		ごま油	酒 塩 しょうゆ	303
31 土	五目豆	鶏肉 大豆		人参 枝豆	ごぼう しいたけ こんにゃく	三温糖	油	みりん しょうゆ	2.8
	ワカメすまし汁	豆腐	わかめ		玉ねぎ えのき			昆布 かつお節 塩 しょうゆ	