

令和6年

7月 こんだてひょう

基山町給食センター
基山小学校
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 あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
1 月	ごはん			こめ		604
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	さけのしおやき 	さけ			塩 酒	300
	ひじきのいために かぼちゃのみそじる	ぶたにく ひじき だいず とうふ みそ	れんこん にんじん いんげん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん だしパック(いりこ)	2.0
2 火	ごはん			こめ		595
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	タンドリーチキン	とりにく ★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	277
	じゃこいりワカメサラダ ほうれんそうスープ	わかめ しらすぼし ベーコン	★きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが	さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	酒 しょうゆ みりん 塩 酢 中華味 塩 しょうゆ こしょう	2.1
3 水	ごはん			こめ		589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	ちくわのいそべあげ ツナサラダ	★ちくわ あおのり まぐろあぶらづけ	★きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	★はくりきこ あぶら ごま	和風ドレッシング	2
	けんちんじる	とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	★さといも あぶら	だしパック(いりこ) しょうゆ 塩	
4 木	コッペパン			★コッペパン		616
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				1.5
	スパゲッティ ペスカトーレ	★いか ★えび ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマトかん	★スパゲッティ あぶら さんおんとう	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース しょうゆ	285
	コーンサラダ		とうもろこし にんじん えだまめ	じゃがいも	フレンチドレッシング こしょう 酢	2.0
 たなばた こんだて 						
5 金	ごはん					602
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	ちやくろもかきあげ		ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ちゃば	★はくりきこ あぶら	塩	315
	ごまあえ うおそうめん	ほうれんそう きやべつ にんじん もやし うおそうめん とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ オクラ	ごま ねりごま さんおんとう	しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布 塩 しょうゆ	1.2
8 月	ごはん			こめ		613
	とりのてりやき	とりにく	しょうが		しょうゆ みりん 酒	1.8
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	287
	わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ えのき		昆布 かつお節 塩 しょうゆ	1.7
9 火	ごはん			こめ		616
	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	中濃ソース	287
	あまずあえ じゃがいもみそじる	ハム あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ★きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	はるさめ さんおんとう じゃがいも	酢 しょうゆ だしパック(いりこ)	1.7
10 水	うめしらすごはん	しらすぼし		こめ むぎ 	うめほし ゆかり	625
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	ポークシューマイ	★ポークシューマイ		はるさめ ごまあぶら	酒 塩 こしょう しょうゆ	326
	とりにくだんごのちゅうかいだめ コーンスープ	★とりにくだんご ★えび ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ たまねぎ とうもろこし クリームコーン しめじ チンゲンサイ 	じゃがいも	鶏ガラスープ 塩 こしょう 中華味 しょうゆ	2.2
11 木	むぎごはん			こめ むぎ 		756
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	キーマカレー	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが トマトかん	じゃがいも あぶら	カレーパウダー ディナーカレー カレー粉 ソース ケチャップ	294
	かぼちゃサラダ さがみかんゼリー	ハム	かぼちゃ にんじん ★きゅうり さがみかんゼリー	ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう	1.9
12 金	ごはん			こめ		589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	プルコギ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが リンゴピューレ	ごまあぶら	コチジャン しょうゆ 酒	333
	もやしナムル ワカメスープ		もやし こまつな だいこん わかめ あつあげ	さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酢 みりん 塩 鶏ガラスープ しょうゆ こしょう	1.7

令和6年

7月 こんだてひょう

基山町給食センター
基山小学校
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 あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
16 火	ごはん			こめ		591
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	つみれバーグ 	つみれ とりにく ひじき おから	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	かたくりこ ごま さんおんとう	酒 みりん しょうゆ	360
	ごまずあえ		もやし にんじん ほうれんそう ★きゅうり	ごま さんおんとう ごまあぶら	酢 しょうゆ	2.1
とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	えのき たまねぎ ねぎ		だしパック(いりこ)		
17 水	キムタクごはん	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ	こめ むぎ さんおんとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酒	589
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	おかかあえ	とりささみ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな	さんおんとう	酢 しょうゆ 練り梅	420
	すましじる	とうふ	ほうれんそう えのき たまねぎ はねぎ		昆布 かつお節 塩 酒 しょうゆ	2.1
ソフール	★ソフール					
18 木	バーガーパン			★バーガーパン		630
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	白身フライ 	★白身フライ		あぶら		304
	グリーンサラダ		キャベツ にんじん ★きゅうり とうもろこし		こしょう 和風ドレッシング	2.1
ミネストローネ	ぶたにく ミックスビーンズ	にんじん にんにく セロリ たまねぎ	じゃがいも さんおんとう	鶏ガラスープ 塩 こしょう ケチャップ		



令和6年

8月 こんだてひょう

基山町給食センター
基山小学校
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 あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものとなる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
27 火	むぎごはん			こめ むぎ		650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	なつやさいカレー 	ぶたにく	ヤングコーン たまねぎ ★なす かぼちゃ にんにく しょうが えだまめ トマトかん	あぶら じゃがいも	★ディナーカレー ★カレールウ カレー粉 ソース ケチャップ 塩	291
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	★みかんかん ももかん パインかん やさいファイバーゼリー			1.8
28 水	むぎごはん			こめ むぎ		593
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	やきにく	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく しょうが	さんおんとう ごまあぶら	焼き肉のタレ 酒 しょうゆ	277
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ		しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 昆布	1.6
さがのり	やきのり					
29 木	こくとうばん			★こくとうパン		607
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	あぶら ★ちゃんぽんめん	しょうゆ 酒 塩 ソース ポーク&チキンスープ	300
	ツナサラダ	マグロあぶらづけ	にんじん ★きゅうり	じゃがいも ノエッグマヨネーズ	酢 こしょう	2.5
30 金	ごはん			ごはん		635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	とりにくのねぎしおやき	とりにく	しょうが ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ 酒 塩	283
	ごもくまめ	とりにく だいず	にんじん ごぼう しいたけ こんにやく えだまめ	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん	2.3
わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ えのき		昆布 かつお節 塩 しょうゆ		