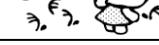


令和6年

9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	調味料・その他	
		エネルギーをつくるものとなる			カルシウム(mg)	
		あかいろのグループ			塩分(g)	
ぼうさいきゅうしょく (詳しくは、食育便りをご覧ください)						
2月	きゅうきゅうごもくごはん	きゅうきゅうごもくごはん			446	
	やさしいジュース	★やさしいジュース			43.0	
	ももゼリー	ももゼリー			2	
					0.9	
3火	むぎごはん	こめ むぎ			638	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			286.0	
	ちゅうかどん	ぶたにく ★いか かまぼこ	にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ たけのこ ピーマン しめじ	かたくりこ ごまあぶら	チキン&ポークスープ しょうゆ 酒 中華味 塩 こしょう オイスターソース	4.9
	きりぼしだいこんの ツナマヨサラダ アセロラゼリー	マグロあぶらづけ	きりぼしだいこん にんじん ★きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	酢	1.8
4水	ごはん	こめ			580	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			316	
	ぶたにくとごぼうのしょうがに ゆかりあえ	ぶたにく	ごぼう しょうが こんにゃく キャベツ もやし にんじん	さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 ゆかり 塩 しょうゆ	2.0 1.7
	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ		だしパック(いりこ)	
5木	てづくりおからドーナツ	おから ★ぎゅうにゅう きなこ	★むしパンミック さんおんとう あぶら		688	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			376	
	ナスいりポロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく しめじ ★なす トマトかん	★スパゲッティ あぶら	トマトピューレ ケチャップ 塩 ソース しょうゆ	2.5
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり にんじん	ごま	フレンチドレッシング	1.7
6金	ごはん	こめ			635	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			287.0	
	サバのカレーしょうゆやき	★サバ	あぶら		カレー粉 酒 しょうゆ みりん	1.9
	ごぼうサラダ	ささみ	ごぼう にんじん ほうれんそう キャベツ		しょうゆ みりん 酢 ゴマドレッシング	1.1
9月	むぎごはん	こめ むぎ			645	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			265	
	ガパオライスのご ぎょうざ	とりにく	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく レモンかじゅう パジル ソテーオニオン	じゃがいも さんおんとう かたくりこ あぶら	しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう	1.7
	ビーフンスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ こまつな	ビーフン ごまあぶら	しょうゆ 鶏がらスープ 塩 酒	1.4
10火	ごはん	こめ			639	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			302.0	
	レバーとじゃがいものケチャップに わかめとだいこんのあおじそサラダ なすとあつあげのみそしる	とりレバー みそ	しょうが にんにく	かたくりこ ★あぶら さんおんとう じゃがいも	酒 しょうゆ ケチャップ ソース	3.6
		わかめ	だいこん にんじん キャベツ		青じそドレッシング	1.9
11水	むぎごはん	こめ むぎ			646	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			278.0	
	ハヤシライス	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマトかん	あぶら	★ハヤシルウ ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルウ ソース	2.2
	えだまめのサラダ なし(くだもの)	ハム ひじき	にんじん えだまめ キャベツ		みりん しょうゆ 和風ドレッシング	1.0
12木	コッペパン	★コッペパン			581	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			300	
	チキンソテー(トマトソース)	とりにく	にんにく トマトかん たまねぎ	かたくりこ あぶら さんおんとう	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン 酒	1.5
	グリーンサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり アスパラガス		レモンドレッシング	2.5
ジュリアンスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのき パセリ きりぼしだいこん	じゃがいも あぶら	鶏がらスープ 塩 しょうゆ ★マギーブイヨン		

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となる		おもに体の調子をとのえるものとなる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものとなる きいろのグループ	調味料・その他	カルシウム(mg) 塩分(g)
13 金	ごはん			こめ		648
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				338.0
	ぎよろつけ 	さかなすりみ ひじき	えだまめ たまねぎ	★ぼんこ ★あぶら	酒	2.4
	わふうサラダ	かつおぶし	もやし ★きゅうり キャベツ にんじん		香味ドレッシング	1.8
	とりごぼうじる	とりにく あつあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しめじ		昆布 塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	
じゅうごや おつきみ こんだて 						
17 火	いもごはん			こめ むぎ さつまいも ごま	酒 塩	613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				416
	イワシのうめに 	★いわしのうめに				5.8
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	2.1
	とうがんのみそしる	とりにく みそ	にんじん たまねぎ とうがん しいたけ ほうれんそう		だしパック(いりこ)	
	おつきみゼリー		★おつきみゼリー 			
18 水	むぎごはん			こめ むぎ		702
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				377
	ポーカカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん ★チャツネ	じゃがいも あぶら	★ディナーカレー ★カレールウ アレルゲンフリーカレールウ ケチャップ しょうゆ こしょう	1.5
	イタリアンサラダ ソフール	ハム	★きゅうり キャベツ にんじん		イタリアンドレッシング	2.4
	★ヨーグルト					
19 木	ミルクパン			★ミルクパン		598
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				324.0
	しろみぎかなのハーブやき	しろみぎかな	にんにく バジル パセリ	オリーブオイル	塩 酒	2.3
	ほうれんそうのバターいため	ベーコン	ほうれんそう もやし とうもろこし	★バター	塩 こしょう しょうゆ	2.3
	ショートパスタスープ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ パセリ	じゃがいも ★マカロニ あぶら	鶏がらスープ 塩 こしょう ★マギーブイヨン	
20 金	ごはん			こめ		651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				318
	とりのれもんに	とりにく	レモンかじゅう パセリ	さんおんとう ★あぶら かたくりこ	酒 塩 しょうゆ	1.9
	のりあえ	マグロあぶらづけ のり	にんじん ★きゅうり もやし	ごま ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ	1.6
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ	キャベツ えのき たまねぎ ねぎ		だしパック(いりこ)	
24 火	ごはん			こめ		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				285
	ちくわのいそべあげ	★ちくわ あおのり		★はくりきこ あぶら		1.8
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ ★きゅうり にんじん 	さんおんとう	しょうゆ 酢	2.2
	きせつやさいのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ ★なす しめじ ねぎ		だしパック(いりこ)	
25 水	むぎごはん			こめ むぎ		639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				318
	セルフビビンバ (にく) (ナムル)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん	あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	コチジャン しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	2.3 1.6
	ワカメスープ	とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ えのき ねぎ		鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華味	
	とうにゅうムース	★とうにゅうムース				
26 木	ごはん			こめ		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				296
	とりのてりやき	とりにく		さんおんとう	酒 みりん しょうゆ	1.7
	しらすあえ	★しらすぼし	もやし ★きゅうり キャベツ にんじん	さんおんとう	酢 しょうゆ	2.0
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん	じゃがいも	だしパック(いりこ)	
27 金	ごはん			こめ		625
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				277
	サバのみそに	★サバ みそ	しょうが	さんおんとう	酒 みりん しょうゆ	1.8
	さんしょくあえ	かまぼこ	ピーマン もやし	ごまあぶら	塩	2.0
	とうふのすましじる	とうふ とりにく	ほうれんそう えのき にんじん たまねぎ		かつお節 昆布 塩 酒 みりん しょうゆ	
30 月	ちゅうかまぜごはん	ぶたにく	たけのこ しいたけ にんじん えだまめ	こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ 塩 酒 みりん	627
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				337
	とりにくとさつまいものごまからめ	とりにく だいず いりこ		さつまいも ごま さんおんとう かたくりこ ★あぶら	しょうゆ 酒 みりん	2.1
	チンゲンサイとたまごのスープ	ベーコン ★たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	かたくりこ	鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華味	2.0