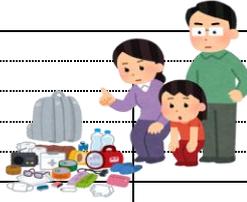
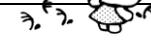


令和6年

9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)
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)						塩分(g)
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	ぎゅうにゅう			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	2.0
	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		ゆかり 塩 しょうゆ だしパック(いりこ)	1.7
5木	クロワッサン				★クロワッサン	616
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				296
	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	2.0
	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	1.8
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	じゃがいものみそしる	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	だしパック(いりこ)	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				265
	ガパオライスのぐ ぎょうざ ビーフンスープ	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 バジル 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
10火	ぎょうざ	★ぎょうざ				1.4
	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	
	ごはん	ぎゅうにゅう			こめ	639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				302.0
11水	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	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
	あつあげ みそ	あつあげ みそ	たまねぎ ★なす しめじ にんじん ねぎ		だしパック(いりこ)	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ むぎ	646
12木	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	★ハヤシライス ケチャップ アレルゲンフリーハヤシライス ソース	2.2
	えだまめのサラダ	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
	なし(くだもの)	なし				
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	★ディーナーカレー ★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
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
	セルフピピンバ (にく) (ナムル)	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ごまつな 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	ちゅうかませごはん	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がらめ	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