

令和6年

9月 献立表

基山町給食センター

基山中学校

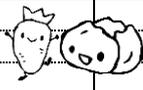
日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ			鉄(mg)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)	塩分
防災給食 (詳しくは、食育便りをご覧ください)										
2 月	救給五目ごはん(中1, 2)						救給五目ごはん		446	
	救給カレー(中3)						救給カレー		43	
	野菜ジュース				野菜ジュース				2.0	
	カンパン						カンパン		0.9	
	ももゼリー					ももゼリー				
3 火	麦ごはん						米 麦		815	
	牛乳		牛乳						302	
	中華丼	豚肉 ★イカ かまぼこ		人参 ビーマン	玉葱 生姜 もやし キャベツ たけのこ しめじ		片栗粉	ごま油	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	5.5
	切干大根のツナマヨサラダ	まぐろ油漬け		人参	切干大根 きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ	酢	2.0
	アセロラゼリー				アセロラゼリー					
4 水	ごはん						米		778	
	牛乳		牛乳						352	
	豚肉とごぼうのしょうが煮	豚肉			ごぼう 生姜 こんにゃく		三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	3.1
	ゆかりあえ			人参	キャベツ もやし				ゆかり 塩 しょうゆ	2.3
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ 味噌		かぼちゃ ねぎ	玉葱 えのき				だしパック(いりこ)	
5 木	クロワッサン						★クロワッサン		861	
	牛乳		牛乳						369	
	ナス入りポロネーゼ	牛肉 豚肉 大豆		人参 トマト缶	玉葱 ニンニク なす しめじ		★スパゲティ	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 ソース しょうゆ	3.7
	フレンチサラダ	ハム		人参	きゅうり キャベツ			ごま	フレンチドレッシング	2.9
6 金	ごはん						米		815	
	牛乳		牛乳						305	
	サバのカレーしょうゆ焼き	★鯖						油	カレー粉 みりん しょうゆ	2.7
	ごぼうサラダ	ささみ		人参 ほうれん草	ごぼう キャベツ				しょうゆ みりん 酢 ゴマドレッシング	1.4
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉葱 しめじ		じゃがいも		だしパック(いりこ)	
9 月	麦ごはん						米 麦		810	
	牛乳		牛乳						281	
	ガバオライスの具	鶏肉		赤ビーマン ビーマン パジル	玉葱 にんにく レモン果汁 ソテーオニオン		じゃがいも 片栗粉 三温糖	油	しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう	2.4
	餃子	餃子								1.6
	ビーフンスープ	豚肉		人参 小松菜	玉葱 筍 きくらげ		ビーフン	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ 塩 酒	
10 火	ごはん						米		829	
	牛乳		牛乳						324	
	レバーとじゃがいものケチャップ煮	鶏レバー 味噌			生姜 ニンニク		じゃがいも 片栗粉 三温糖	★油	塩 酒 しょうゆ ケチャップ ソース	5.0
	わかめと大根の青じそサラダ		わかめ	人参	大根 キャベツ				青じそドレッシング	2.4
	なすと厚揚げの味噌汁	厚揚げ 味噌		人参 ねぎ	なす 玉葱 しめじ				だしパック(いりこ)	
11 水	麦ごはん						米 麦		841	
	牛乳		牛乳						295	
	ハヤシライス	牛肉 豚肉		人参 トマト缶 グリ ンピース	玉葱 しめじ			油	★ハヤシルー ケチャップ アレルゲンフリーハヤシルー ソース	2.9
	枝豆のサラダ	ハム	ひじき	枝豆 人参	キャベツ				みりん しょうゆ 和風ドレッシング	1.3
	なし(果物)				梨					
12 木	コッペパン いちごジャム						★コッペパン いちごジャム		786	
	牛乳		牛乳						332	
	チキンソテー(トマトソース)	鶏肉		トマト缶	玉葱 にんにく		片栗粉 三温糖	油	塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン 酒	2.2
	グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ きゅうり				レモンドレッシング	3.3
	ジュリアンスープ	豚肉		人参 バセリ	玉葱 えのき 切干大根		じゃがいも	油	鶏がらスープ 塩 しょうゆ マギーフィオン	
13 金	ごはん						米		834	
	牛乳		牛乳						374	
	ぎよろっけ	魚すりみ	ひじき	枝豆	玉葱 もやし きゅうり		★パン粉	★油	酒	3.2
	和風サラダ	かつお節		人参	キャベツ				香味ドレッシング	2.3
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ		人参 ねぎ	玉葱 大根 ごぼう しめじ				昆布 塩 しょうゆ みりん 酒 かつお節	

令和6年

9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となる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 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	
十五夜 お月見給食									
17 火	辛ごはん					米 麦 さつまいも	ごま	酒 塩	780
	牛乳		牛乳						456
	イワシの梅煮	★いわしの梅煮							6.6
	金平ごぼう	さつまいも揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう こんにやく	三温糖	油	しょうゆ みりん 酒	2.5
	冬瓜の味噌汁	鶏肉 味噌		人参 ほうれん草	冬瓜 玉葱 椎茸			だしパック(いりこ)	
	お月見ゼリー				お月見ゼリー				
18 水	麦ごはん					米 麦			886
	牛乳		牛乳						392
	ポークカレー	豚肉		人参 トマト缶	玉葱 にんにく しょうが チャツネ	じゃがいも	油	★ディナーカレー ★カレールウ アレルギーフリーカレールウ ケチャップ しょうゆ こしょう	2.2
	イタリアンサラダ ソフール	ハム ★ヨーグルト		人参	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	3.0
19 木	ミルクパン					★ミルクパン			794
	牛乳		牛乳						362
	白身魚のハーブ焼き	白身魚		パセリ バジル	にんにく		オリーブオイル	塩 酒 しょうゆ	3.3
	ほうれん草のバター炒め	ベーコン		ほうれん草	もやし どうもろこし		★バター	塩 こしょう しょうゆ	3.4
ショートパスタスープ	鶏肉 大豆		人参 パセリ	玉葱 セロリ	じゃがいも マカロニ	油	鶏がらスープ 塩 こしょう マギーフィオン		
20 金	ごはん					米			847
	牛乳		牛乳						345
	鶏のレモン煮	鶏肉		パセリ	レモン果汁	三温糖 片栗粉	油	酒 塩 しょうゆ みりん	2.8
	のり和え	まぐろ油漬け	のり	人参	きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ	2.3
キャベツの味噌汁	厚揚げ 味噌		ねぎ	キャベツ 玉葱 えのき			だしパック(いりこ)		
24 火	ごはん					米			831
	牛乳		牛乳						306
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			★薄力粉	★油		2.6
	おかか和え	かつお節		人参	キャベツ きゅうり	三温糖		しょうゆ 酢	3.1
季節野菜の味噌汁	油揚げ 味噌		かぼちゃ ねぎ	玉葱 ナス しめじ			だしパック(いりこ)		
25 水	麦ごはん					米 麦			824
	牛乳		牛乳						347
	セルフピピンバ (肉) (ナムル)	豚肉			にんにく 生姜 玉葱	三温糖	油	コチジャン しょうゆ 酒	3.0
	ワカメスープ			小松菜 人参	もやし		ごま ごま油	塩 しょうゆ	2.0
豆乳ムース	豆腐 油揚げ	わかめ	ねぎ	にんにく 玉葱 えのき			鶏がらスープ		
26 木	ごはん					米			770
	牛乳		牛乳						318
	鶏の照り焼き	鶏肉				三温糖		酒 みりん しょうゆ	2.2
	しらす和え	★しらす干し		人参	もやし きゅうり キャベツ	三温糖		酢 しょうゆ	2.4
切り干し大根の味噌汁	豆腐 味噌	わかめ		玉葱 切干大根	じゃがいも		だしパック(いりこ)		
27 金	ごはん					米			785
	牛乳		牛乳						295
	サバの味噌煮	★鯖 味噌			生姜	三温糖		酒 みりん しょうゆ	2.5
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	塩	2.4
豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐		ほうれん草 人参	玉葱 えのき			かつお節 昆布 塩 酒 みりん しょうゆ		
30 月	中華混ぜご飯	豚肉		人参 枝豆	生姜 筍 椎茸	米 麦 三温糖	ごま油	しょうゆ 塩 酒 みりん	782
	牛乳		牛乳						367
	鶏肉とさつまいものごまがらめ	鶏肉 大豆	いりこ			さつまいも 片栗粉 三温糖	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	2.9
	チンゲン菜と卵のスープ	ベーコン ★卵		チンゲンサイ 人参	玉葱	片栗粉		鶏がらスープ 塩 しょうゆ 中華味 こしょう	2.4