

令和6年

10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）			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 あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
1 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		625
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	★カレールー ★ディナーカレー ルー カレー粉 トマトピューレ ★ チャツネ ソース しょうゆ アレルゲ ンフリーカレールー 塩 こしょう 和風ドレッシング	1.3
	ポークカレー	★チーズ	だいこん にんじん ★きゅうり とうもろ こし			367
	ココロコサラダ	★ソフール				2.1
2 水	ヨーグルト					
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		562
	ぎゅうにゅう	★ししゃも			酒	2.3
	やきししゃも	とりにく	こまつな にんじん もやし キャベツ	あぶら	オイスターソース 塩 こしょう	388
3 木	もやしとこまつなのいためもの	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ こん にやく はねぎ	さつまいも あぶら	だしパック	1.5
	ぶたじる					
	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		★コッペパン いちごジャム		572
	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん トマトかん	じゃがいも さんおんどう	ケチャップ しょうゆ ★マギー・ブイ オン 塩 こしょう 鶏ガラ	1.9
4 金	アスパラソテー	ベーコン	アスパラガス しめじ にんじん キャベツ	あぶら	塩 こしょう ★マギー・ブイオン 中 濃ソース	311
	りんご		★りんご			2.4
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		586
	ぎゅうにゅう	★いろどりメンチカツ		あぶら		4.0
7 月	メンチカツ	とりにく とうにゅう	★きゅうり にんじん キャベツ	ごま ごまあぶら さんおんどう	酢 しょうゆ	298
	ごまずあえ		だいこん たまねぎ れんこん にんじん こまつな	★さといも	塩 こしょう しょうゆ ★マギー・ブイ オン	1.1
	とりにくとこんさいのとうにゅうスープ					
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		585
8 火	ぎゅうにゅう	とりにく	レモンかじゅう	★バター	塩 こしょう 白ワイン	1.7
	レモンバターチキン	★しらすぼし	にんじん もやし ほうれんそう レモンか じゅう	じょうはくどう	塩 酢	267
	あまずあえ	わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも	だしパック	1.6
	じゃがいものみそしる					
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		609
	ぎゅうにゅう	★さばのゆずみそに				2.0
	さばのゆずみそに	さつまあげ ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん	さんおんどう ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん	331
	きりぼしだいこんのいために	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん はねぎ	はるさめ	塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン だ しパック	1.7
10 木	ぴりからすましじる					
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		555
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ ねぎ しょうが	さんおんどう ごまあぶら でん ぶん	しょうゆ 酒 みりん 塩	1.7
	ぶたどんのぐ	とりにく ★たまご	クリームコーン とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	でんぶん	鶏ガラ しょうゆ 塩 こしょう	268
11 金	ちゅうかふうコーンスープ					1.4
	コッペパン	ぎゅうにゅう		★コッペパン		581
	ぎゅうにゅう	ミートハンバーグ	しめじ えのき たまねぎ	あぶら さんおんどう	ケチャップ ★デミグラスソース 中 濃ソース 赤ワイン	1.4
	ハンバーグきのこソース		キャベツ ブロッコリー にんじん とうも ろこし レモンかじゅう	さんおんどう オリーブオイル	塩 こしょう 酢	330
12 土	グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	さつまいも ★さといも じゃがい も あぶら	ヘルシーファームシチュー 鶏ガラ	2.4
	いものクリームスープ					
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		605
	ぎゅうにゅう	ぶたにく ★イカ ★えび かま ぼこ ★うずらのたまご	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ヤングコーン	さんおんどう でんぶん あぶら	しょうゆ 塩 酒 酢 みりん ガラ スープ(ポーク・チキン) 鶏ガラ	2.4
13 日	はっぼうさい	★しゅうまい				297
	しゅうまい		もやし にんじん こまつな だいこん	さんおんどう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	1.8
	もやしのナムル					
14 月						
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ ★くり さんおんどう	しょうゆ 酒	610
	ぎゅうにゅう	こうやとうふ とりにく だいず		さつまいも あぶら さんおんどう ごま でんぶん	しょうゆ 酒 みりん 塩	2.1
	こやとうふのごまがらめ	★ミートボール	だいこん はくさい こまつな		だしパック 中華味 しょうゆ 塩	340
	にくだんごじる					2.1

令和6年

10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）			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 あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		580
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	さばのごまやき	さば		ごま	塩 酒	302
	れんこんのしらすあえ	★しらすぼし	れんこん だいこん ★きゅうり にんじん	じょうはくとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 みりん	1.6
	みそしる	とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ		だしパック	
17 木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		587
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	とりにくのアップルソースやき	とりにく	にんにく	さんおんとう	酒 塩 こしょう しょうゆ リンゴビュレ	285
	ごもくまめ	だいず とりにく	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく えだまめ	あぶら さんおんとう	酒 しょうゆ みりん	1.7
	わかめのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ えのき		昆布 鰹節 しょうゆ 塩 みりん	
18 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		554
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.3
	にくじゃが	ぎゅうにく ぶたにく こうやとう ぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん	317
	のりずあえ	ツナ のり	ほうれんそう もやし にんじん	ごま じょうはくとう	酢 しょうゆ	1.5
	てつこひじき	てつこひじき				
21 月	うどんかいのふりかえきゅうじつ					
22 火	かんたんべんとうのひ					
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		622
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	さんおんとう でんぶん ごまあぶら あぶら	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 酒	341
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき ツナ	もやし キャベツ にんじん		青じそドレッシング	
	とうもろこし （やきギョーザ※）	（ギョーザ）	とうもろこし			1.9
※基山産のとうもろこし(大和ルージュ)を予定していますが、天候等で数が揃わない場合は、焼き餃子を提供します。						
24 木	バーガーパン	ぎゅうにゅう		★バーガーパン		613
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	しろみさかなフライ	★しろみさかなフライ		あぶら		293
	サラダ		たまねぎ だいこん にんじん ★きゅうり レモンかじゅう パセリ		フレンチドレッシング	2.2
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	じゃがいも ★マカロニ あぶら	鶏ガラ 塩 しょうゆ ★マギーブイヨン	
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		625
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	がめに	とりにく こんぶ	にんじん れんこん ごぼう こんにやく さやいんげん しいたけ	★さといも さんおんとう あぶら	鰹節 酒 しょうゆ みりん	289
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ	ピーマン にんじん	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう	オイスターソース しょうゆ	0.8
	みかん		★みかん			
28 月	ごはん	ぎゅうにゅう	基山のお茶を使ったよ	こめ		608
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	ポテちやコロッケ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ おちや	じゃがいも ★こむぎこ ★パンこ あぶら	塩 こしょう	293
	やさしいサラダ		キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし	じょうはくとう オリーブオイル	酢 塩 こしょう	1.6
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ はくさい にんじん たまねぎ		だしパック	
29 火	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		555
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	さけのしおやき	さけ			塩 酒	282
	ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにやく さやいんげん	あぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん	1.7
	もずくじる	もずく とりにく かまぼこ とうふ	はくさい えのき	でんぶん あぶら	鰹節 だしパック 塩 しょうゆ 酒 みりん	
30 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		580
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	きむちなべ	ぶたにく とうふ みそ	キムチ はくさい にんじん えのき ねぎ こまつな	じゃがいも さんおんとう	だしパック 酒 しょうゆ	353
	ささみサラダ	とりにく	★きゅうり もやし にんじん レモンかじゅう	ごま	★パンパシードレッシング	1.3
	なっとう	★なっとう				
31 木	こくとうパン	ぎゅうにゅう		★こくとうパン		565
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	ほうとう	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん はくさい にんじん しめじ	★ほうとうめん	しょうゆ だしパック みりん	387
	あつやきたまご	★あつやきたまご				2.1
	だいずいりこ	だいず いりこ		ごま さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん	