令和６年　　１０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） おもにからだをつくるもとになる赤色のグループ 1群	2群	おもに体の調子をととのえるもとになる緑色のグループ 3群	4群	エネルギーをつくるもとになる黄色のグループ 5群	6群	調味料・その他	エネルギー(kcal) 鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分
1 火	麦ご飯					米 麦			813
	牛乳		牛乳						2.1
	ポークカレー	豚肉		人参	玉葱 にんにく 生姜	じゃがいも	油	★カレールウ ★ディナーカレー 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ウ	378
	コロコロサラダ		★チーズ	人参	大根 ★きゅうり とうもろこし			塩 こしょう 和風ドレッシング	2.6
	ヨーグルト		★ソフール						
2 水	ご飯					米			755
	牛乳		牛乳						3.6
	焼きししゃも	★ししゃも						酒	485
	もやしと小松菜の炒め物	鶏肉		小松菜 人参	もやし キャベツ		油	オイスターソース 塩 こしょう	2.2
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉葱 ごぼう しめじ こんにゃく	さつまいも	油	だしパック	
3 木	コッペパン いちごジャム					★コッペパン いちごジャム			766
	牛乳		牛乳						2.7
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 大福豆 金時豆		人参 トマト缶	玉葱	じゃがいも 三温糖		ケチャップ しょうゆ ★マギーブイヨン 塩 こしょう 鶏ガラ	340
	アスパラソテー	ベーコン		アスパラガス 人参	キャベツ しめじ		油	塩 こしょう ★マギーブイヨン 中濃ソース	3.4
	りんご				りんご				
4 金	ご飯					米			750
	牛乳		牛乳						5.4
	メンチカツ	いろどりメンチカツ					油		319
	ごま酢あえ			人参	★きゅうり キャベツ	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	1.3
	鶏肉と根菜の豆乳スープ	鶏肉 豆乳		小松菜 人参	大根 玉葱 れんこん	里芋		塩 こしょう しょうゆ ★マギーブイヨン	
7 月	ご飯					米			723
	牛乳		牛乳						2.4
	レモンバターチキン	鶏肉			レモン果汁		★バター	塩 こしょう 白ワイン	280
	甘酢あえ		★しらす干し	ほうれん草 人参	もやし レモン果汁	上白糖		塩 酢	2.2
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		だしパック	
8 火	ご飯					米			779
	牛乳		牛乳						2.7
	さばのゆず味噌煮	さばのゆず味噌煮							362
	切り干し大根の炒め煮	豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	切干大根 こんにゃく	三温糖	ごま油	酒 しょうゆ みりん	2.0
	ピリ辛すまし汁	鶏肉 厚揚げ		人参 葉ねぎ	たまねぎ	春雨		塩 しょうゆ 酒 トウバンジャン だしパック	
9 水	麦ごはん					米 麦			726
	牛乳		牛乳						2.1
	豚丼の具	豚肉		人参 ねぎ	しめじ 生姜 玉葱 こんにゃく	三温糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 塩	281
	中華風コーンスープ	鶏肉 ★卵		チンゲンサイ 人参	クリームコーン とうもろこし 玉葱	でん粉		鶏ガラ しょうゆ 塩 こしょう	1.7
10 木	コッペパン					★コッペパン			777
	牛乳		牛乳						1.9
	ハンバーグきのこソース	ミートハンバーグ			しめじ えのき 玉葱		油	ケチャップ ★デミグラスソース 中濃ソース..赤ワイン	366
	グリーンサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ とうもろこし レモン果汁	三温糖	オリーブオイル	塩 こしょう 酢	3.4
	いものクリームスープ		★牛乳	人参	玉葱	さつまいも 里芋 じゃがいも	油	ヘルシーファームシチュー 鶏ガラ	
11 金	ご飯					米			790
	牛乳		牛乳						3.3
	八宝菜	豚肉 ★イカ ★えび ★ウズラの卵 かまぼこ		人参	白菜 玉葱 筍 椎茸 ヤングコーン	三温糖 でん粉	油	しょうゆ 塩 酒 酢 みりん ガラスープポーク・チキン 鶏ガラ	318
	しゅうまい	しゅうまい							2.4
	もやしのナムル			小松菜 人参	もやし 大根	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢 塩	
15 火	栗ご飯 十三夜献立			人参	ごぼう 椎茸	米 栗 三温糖		しょうゆ 酒	772
	牛乳		牛乳						3.2
	高野豆腐のごまがらめ	高野豆腐 鶏肉 大豆				さつまいも 三温糖 でん粉	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	377
	肉団子汁	ミートボール		小松菜 人参	白菜 大根			だしパック 中華味 しょうゆ 塩	2.8
16 水	ご飯					米			739
	牛乳		牛乳						2.7
	さばのごま焼き	さば					ごま	塩 酒	323
	れんこんのしらすあえ		★しらす干し	人参	蓮根 大根 ★きゅうり	上白糖	ごま油	しょうゆ 酢 みりん	2.3
	みそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ しめじ			だしパック	

令和6年　　１０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） おもにからだをつくるもとになる赤色のグループ 1群	2群	おもに体の調子をととのえるもとになる緑色のグループ 3群	4群	エネルギーをつくるもとになる黄色のグループ 5群	6群	調味料・その他	エネルギー(kcal) 鉄(mg) カルシウム(mg) 塩分
17 木	ご飯					米			743
	牛乳		牛乳						2.9
	鶏肉のアップルソース焼き	鶏肉			にんにく	三温糖		酒 塩 こしょう しょうゆ リンゴピュレ	302
	五目豆	鶏肉 大豆		人参 枝豆	ごぼう 椎茸 こんにゃく	三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	2.2
	わかめのすまし汁	豆腐	わかめ		玉葱 えのき			昆布 鰹節 しょうゆ 塩 みりん	
18 金	麦ごはん					米 麦			724
	牛乳		牛乳						5.7
	肉じゃが	牛肉 豚肉 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温糖		しょうゆ 酒 みりん	343
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	上白糖	ごま	酢 しょうゆ	1.8
	てつっこひじき		てつっこひじき						
21 月	麦ご飯					米 麦			738
	牛乳		牛乳						1.9
	つんきーだご汁	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう しめじ 椎茸 玉葱	白玉粉 ★小麦粉		酒 しょうゆ みりん 塩 だしパックいりこ	281
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			しょうゆ みりん 酒	1.8
	おかかあえ	鰹節		人参	白菜 もやし	三温糖		酢 しょうゆ	
22 火	ご飯					米			820
	牛乳		牛乳	基山のお茶を使ったよ					2.7
	ポテ茶コロッケ	豚肉 大豆		人参 茶	玉葱	じゃがいも ★小麦粉 ★パン粉	油	塩 こしょう	314
	野菜サラダ			人参	キャベツ ★きゅうり とうもろこし	上白糖	オリーブオイル	塩 酢 こしょう	2.1
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		人参	なめこ 白菜 玉葱			だしパック	
23 水	ご飯					米			793
	牛乳		牛乳						3.3
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤味噌		人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸	三温糖 でん粉	油 ごま油	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 酒	376
	海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス ひじき	人参	もやし キャベツ			青じそドレッシング	2.4
	とうもろこし				とうもろこし				
	（焼きギョーザ）	（★焼きギョーザ）							
	※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					★バーガーパン			801
	牛乳		牛乳						1.9
	白身魚フライ	★白身魚フライ					油		319
	サラダ			人参 パセリ	大根 玉葱 ★きゅうり レモン果汁			フレンチドレッシング	3.1
	コンソメスープ	ベーコン		人参	玉葱 キャベツ セロリ	★マカロニ じゃがいも	油	鶏ガラ 塩 しょうゆ ★マギーブイヨン	
25 金	ご飯					米			797
	牛乳		牛乳						2.5
	がめ煮	鶏肉	昆布	人参 さやいんげん	蓮根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	里芋 三温糖	油	鰹節 酒 しょうゆ みりん	308
	じゃがいもの金平	さつま揚げ		ピーマン 人参		じゃがいも 三温糖	ごま油	オイスターソース しょうゆ	1.1
	みかん				みかん				
28 月	振替休日								
29 火	ご飯					米			714
	牛乳		牛乳						2.3
	さけの塩焼	サケ						塩 酒	300
	五目金平	さつま揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう 筍 蓮根 こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	2.0
	もずく汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	もずく		白菜 えのき	でん粉	油	鰹節 だしパック 塩 しょうゆ 酒 みりん	
30 水	麦ご飯					米 麦			758
	牛乳		牛乳						4.6
	キムチ鍋	豆腐 豚肉 みそ		人参 ねぎ 小松菜	キムチ 白菜 えのき	じゃがいも 三温糖		酒 しょうゆ だしパック	386
	ささみサラダ	鶏肉		人参	★きゅうり もやし レモン果汁	ごま		★バンバンヂードレッシング	1.6
	納豆	納豆							
31 木	黒糖パン					★黒糖パン			769
	牛乳		牛乳						3.8
	ほうとう	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ 人参	白菜 大根 しめじ	★ほうとうめん		しょうゆ だしパック みりん	441
	厚焼き玉子	★厚焼き玉子							2.9
	大豆いりこ	大豆	いりこ			ごま 三温糖	油	しょうゆ みりん	