

令和6年

11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	調味料・その他	鉄(mg)
						カルシウム(mg)
						塩分(g)
1 金	むぎごはん			こめ むぎ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	さんおんとう かたくりこ あぶら	オイスターソース 酒 しょうゆ	278
	ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじ ん	あぶら	酒 塩 中華味 鶏ガラスープ しょうゆ	1.2
	だいがくいも			さつまいも みずあめ くるごま さんおんとう ★あぶら	しょうゆ みりん	
ちゅうがく3ねんせいが かんがえた こんだてです						
5 火	ひきにくとひじきのまぜごはん	とりにく ひじき	えだまめ にんじん しょうが	こめ むぎ ごま さんおんとう あぶら	しょうゆ みりん 塩 酒	562
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう				2.6
	さけのごまあぶらやき	さけ		ごまあぶら かたくりこ	塩	278
	れんこんとこまつなのばいにくあえ	かつおぶし	れんこん こまつな キャベツ にんじん	さんおんとう	ねりうめ しょうゆ	1.8
	たっぷりきのこじる	とうふ あぶらあげ	しいたけ しめじ えのき だいこん にん じん ねぎ		鰹節 昆布 塩 しょうゆ	
ちゅうがくせいの リクエスト こんだて						
6 水	ごはん			こめ		631
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	とりにくのレモンに	とりにく	レモンかじゅう パセリ	かたくりこ さんおんとう ★あぶら	しょうゆ 酒	301
	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま ねりごま さんおんとう	しょうゆ	1.8
	とうふとだいこんのみそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん たまねぎ しめじ ねぎ		だしパック	
7 木	クロワッサン			★クロワッサン		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グ リンピース とまとかん	★スパゲッティ あぶら	ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ 塩	328
	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	2.0
8 金	むぎごはん			こめ むぎ		582
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	プルコギ	ぶたにく あかみそ	にんにく たまねぎ	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒	339
	きりぼしだいこんのナムル	ハム	きりぼしだいこん もやし こまつな にん じん	さんおんとう ごまあぶら	酢 塩 しょうゆ	1.4
	わかめスープ	わかめ とりにく あつあげ	たけのこ たまねぎ にんじん	あぶら	鶏ガラスープ 中華味 しょうゆ 塩 こしょう 酒	
11 月	ごはん			こめ		636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.5
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ ★あぶら	しょうゆ 塩 酒	331
	こまつなののりすあえ	まぐろあぶらづけ のり	こまつな はくさい もやし にんじん	ごま さんおんとう	酢 しょうゆ	1.3
	のっぺいじる	とうふ	ごぼう れんこん だいこん しいたけ に んじん ほうれんそう	★さといも かたくりこ	鰹節 昆布、みりん しょうゆ 酒 塩	
	みかん		★みかん			
12 火	むぎごはん			こめ むぎ		582
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	すぶた	ぶたにく こうやとうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	じゃがいも さんおんとう かたく りこ ★あぶら	ケチャップ 酢 酒 しょうゆ みりん	336
	ワンタンスープ	とりにく	しょうが にんじん もやし キャベツ きく らげ にら	★ワンタン ごまあぶら	塩 しょうゆ 中華味 鶏ガラスープ	1.7
	パリッシュ	パリッシュ(いりこ)				
13 水	むぎごはん			こめ むぎ		723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	ビーンズカレー	だいず ぎゅうにく 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	じゃがいも あぶら	★カレールー ★ディナーカレー デ レルゲンフリーカレー ケチャップ ★チャツネ	397
	れんこんのサラダ	ひじき	れんこん キャベツ にんじん ★きゅうり	ごま エッグケア	しょうゆ みりん 酢	1.7
	ソフール	★ソフール(ヨーグルト)				
14 木	ミルクパン			★ミルクパン		608
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ポークチャップ	ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ	さんおんとう あぶら かたくりこ	ケチャップ 酒 中濃ソース 塩 赤ワイン	345
	はくさいとりんごのサラダ	ハム だいず ひよこまめ	はくさい ★りんご ★きゅうり レモンか じゅう	ごま	フレンチドレッシング しょうゆ	2.1
	ポトフ	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな にんにく	じゃがいも あぶら	塩 鶏ガラスープ ★マギーブイヨン	

令和6年

11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)
15 金	 しゅうがくりょうこ 					
18 月	キムタクごはん	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん はねぎ	こめ むぎ ごま さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酒	544
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	シシヤモフライ	★ししゃもフライ		★あぶら		340
	ささみとキャベツのうめおかかあえ とうふとわかめのすましじる	とりにくささみ かつおぶし とうふ わかめ	キャベツ にんじん こまつな えのき たまねぎ はねぎ	さんおんとう	ねり梅 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	1.9
19 火	ごはん			こめ		580
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.4
	レバーとじゃがいものてりに	とりレバー	にんにく しょうが	じゃがいも かたくりこ さんおん とう ★あぶら	しょうゆ 酒	273
	だいこんサラダ	ハム	だいこん にんじん キャベツ こまつな	ごま	和風ドレッシング	1.9
20 水	ビーフンスープ	ぶたにく かまぼこ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	ビーフン ごまあぶら あぶら	酒 塩 しょうゆ がらスープチキン	
	ごはん			こめ		590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	とりにくのてりやき	とりにく		さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	335
21 木	くきわかめのきんぴら	くきわかめ さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく	ごま さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ みりん	2.1
	キャベツのみそしる	あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき はねぎ		だしパック	
	こくとうパン			★こくとうパン		614
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
22 金	ながさきちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベ ツ もやし ねぎ	★ちゃんぽんめん あぶら	ポークチキンスープ しょうゆ 酒 塩 ソース	306
	ツナポテトサラダ	まぐろあぶらづけ	にんじん ★きゅうり	じゃがいも エッグケア	酢 こしょう	2.4
	りんご	★りんご				
	ごはん			こめ		576
25 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	さばのしょうがに	★さば	しょうが	さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	336
	はるさめのすのもの		キャベツ ★きゅうり にんじん	はるさめ ごま さんおんとう	酢 しょうゆ	2.0
	はくさいとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	はくさい しめじ こまつな ねぎ		だしパック	
26 火	たかなごはん	★たまご	たかなづけ	こめ むぎ ごま あぶら	しょうゆ みりん	618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.8
	はるまき	★はるまき		★あぶら		306
	ちゅうかあえ	とりささみ わかめ	もやし ★きゅうり きりぼしだいこん	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	2.4
27 水	タイピーエン	ぶたにく かまごこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きく らげ	はるさめ あぶら	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープ ソース 中華味	
	ごはん			こめ		585
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	さかなのタルタルやき	しろみさかな	たまねぎ にんにく パセリ	エッグケア	塩 酒	267
28 木	じゃがいもとほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう にんじん	じゃがいも ごまあぶら	塩 しょうゆ オイスターソース	1.4
	はくさいとブロッコリーのカレースープ	とりにく	はくさい ブロッコリー しめじ にんじん たまねぎ	あぶら	アレルゲンフリーカレー粉 塩 酒 鶏ガラスープ カレー粉	
	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
29 金	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ ごま さんおんとう ★あぶら	酢 しょうゆ 酒 ケチャップ コチ ジャン 塩	319
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん にんにく ★きゅうり	ごま さんおんとう ごまあぶら	酢 しょうゆ	1.6
	かんこくふうみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき もやし にら		鶏ガラスープ だしパック	
	ごはん			こめ		610
29 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				6.0
	ハンバーグジャポネソース	こくさんミートハンバーグ	たまねぎ すりりんご にんにく しょうが	さんおんとう オリーブ油	酒 酢 みりん しょうゆ	466
	コールスローサラダ		キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこ し	ごま	コールスロドレッシング しょうゆ	1.7
	コンソメスープ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも あぶら	塩 鶏ガラスープ ★マギーバイオシ ョーゆ	