

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 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
	たつぷりきのこじる	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 とうふとだいこんのみそしる		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし とうふ わかめ みそ	ごま ねりごま さんおんとう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ だしパック	1.8
7 木	おからドーナツ	★ぎゅうにゅう きなこ おから		★むしパンミックス さんおんとう ★あぶら		599
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	ミートソースパゲティ	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
	ブルコギ	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 わかめスープ	ハム わかめ とりにく あつあげ	きりぼしだいこん もやし こまつな にん じん たけのこ たまねぎ にんじん	さんおんとう ごまあぶら あぶら	酢 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ 中華味 しょうゆ 塩 こしょう 酒	1.4
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 みかん	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 ★みかん	★さといも かたくりこ	鰹節 昆布、みりん しょうゆ 酒 塩	
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 パリッシュ	とりにく パリッシュ(いりこ)	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
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 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 ソフール	ひじき ★ソフール(ヨーグルト)	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
14 木	 しゅうがくりょうこ 					

令和6年

11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）				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)
15 金	ごはん			こめ		619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	さわらのごまやき	★さわら	しょうが	ごま ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん	340
	こまつなのあえもの	かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな	さんおんとう	酢 しょうゆ	1.9
	さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	さつまいも あぶら	だしパック	
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	★ししやもフライ		★あぶら		340
	ささみとキャベツのうめおかかあえ	とりにくささみ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな	さんおんとう	ねり梅 しょうゆ	1.9
	とうふとわかめのすましじる	とうふ わかめ	えのき たまねぎ はねぎ		昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	
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
	ピーフンスープ	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	
20 水	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
	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	
21 木	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
	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	ボークチキンスープ 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			
22 金	ごはん			こめ		576
	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	
25 月	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
	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	
26 火	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
	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ルー 塩 酒 鶏ガラスープ カレー粉	
27 水	ごはん			こめ		556
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				5.3
	うまに	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しいたけ	じゃがいも ★さといも さんおん とう あぶら	しょうゆ みりん 酒 鰹節	352
	はくさいのごますあえ		はくさい もやし こまつな にんじん レモンかじゅう	ごま さんおんとう	しょうゆ 酢	1.2
	てつっこひじき	てつっこひじき				
28 木	ごはん			こめ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	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	
29 金	ごはん			こめ		610
	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 キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし	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			ごま	コールスロードレッシング 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 ★マギーブイヨン しょうゆ	