

令和6年

11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		調味料・その他	鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
									塩分
1 金	麦ご飯					米 麦			781
	牛乳		牛乳						2.2
	チンジャオロース	豚肉		人参 ピーマン	筍 玉葱 生姜	三温糖 片栗粉	油	オイスターソース 酒 しょうゆ	296
	中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ 人参	玉葱 もやし		油	酒 塩 中華味 鶏ガラスープ	1.4
	大学芋					さつまいも 水あめ 三温糖	黒ごま ★油	しょうゆ みりん	
5 火	中学三年生が考えた献立です								
	ひき肉とひじきのまぜご飯	鶏肉	ひじき	枝豆 人参	生姜	米 麦 三温糖	油 ごま	しょうゆ みりん 塩 酒	716
	牛乳		牛乳						3.5
	鮭のごま油焼き 	鮭				片栗粉	ごま油	塩	352
	れんこんと小松菜の梅肉あえ	鰹節		小松菜 人参	蓮根 キャベツ	三温糖		ねり梅 しょうゆ	2.4
	たっぷりきのこ汁	豆腐 油揚げ		人参 ねぎ	椎茸 しめじ えのき大根			鰹節 昆布 塩 しょうゆ	
6 水	中学生リクエスト献立								
	ご飯					米			809
	牛乳		牛乳						2.8
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	★油	しょうゆ 酒	327
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま ねりごま	しょうゆ	2.5
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	大根 玉葱 しめじ			だしパック	
7 木	おからドーナッツ	おから きな粉	★牛乳			★蒸しパンミックス 三温糖	油		808
	牛乳		牛乳						3.2
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆		人参 グリンピース トマト缶	玉葱 にんにく しめじ	★スパゲティ	油	ケチャップ トマトビュール ソース しょうゆ 塩	388
	フレンチサラダ	ハム		人参	キャベツ ★きゅうり		ごま	フレンチドレッシング	2.5
8 金	麦ご飯					米 麦			745
	牛乳		牛乳						2.7
	ブルコギ	豚肉 赤味噌			にんにく 玉葱	三温糖	油	しょうゆ 酒	332
	切り干し大根のナムル	ハム		小松菜 人参	切干大根 もやし	三温糖	ごま油	酢 塩 しょうゆ	2.2
	わかめスープ	鶏肉 厚揚げ	わかめ	人参	玉葱 筍		油	鶏ガラスープ 中華味 しょうゆ 塩 こしょう 酒	
11 月	ご飯					米			797
	牛乳		牛乳						3.4
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉	★油	しょうゆ 塩 酒	361
	小松菜ののり酢あえ	マグロ油漬け	のり	小松菜 人参	白菜 もやし	三温糖	ごま	酢 しょうゆ	1.8
	のっぺい汁	豆腐		人参 ほうれん草	大根 蓮根 ごぼう しいたけ	★里芋 片栗粉		鰹節 昆布、みりん しょうゆ 酒 塩	
12 火	みかん				★みかん				
	麦ご飯					米 麦			765
	牛乳		牛乳						2.5
	酢豚	豚肉 高野豆腐		人参 ピーマン	玉葱 筍 椎茸	じゃがいも 片栗粉 三温糖	★油	ケチャップ 酢 酒 しょうゆ みりん	364
	ワンタンスープ	鶏肉		人参 にら	生姜 もやし キャベツ きくらげ	★ワンタン	ごま油	塩 しょうゆ 中華味 鶏ガラスープ	1.9
13 水	バリッシュ		バリッシュ(いりこ)						
	麦ご飯					米 麦			888
	牛乳		牛乳						3.2
	ビーンズカレー	牛肉 豚肉 大豆		人参 トマト缶	玉葱 にんにく 生姜	じゃがいも	油	★カレールー ★ディナーカレー アレルゲンフリーカレー ケチャップ ★チャツネ	418
14 木	蓮根のサラダ		ひじき	人参	蓮根 キャベツ ★きゅうり		ごま エッグケア	しょうゆ みりん 酢	2.2
	ソファール		★ソファール(ヨーグルト)						
	ミルクパン					★ミルクパン			801
	牛乳		牛乳						3.1
15 金	ポークチャップ	豚肉			にんにく 玉葱 しめじ	三温糖 片栗粉	油	ケチャップ 中濃ソース 塩 酒 赤ワイン	394
	白菜とりんごのサラダ	ハム 大豆 ひよこ豆			白菜 ★りんご ★きゅうり レモン果汁		ごま	フレンチドレッシング しょうゆ	3.2
	ポトフ	鶏肉		小松菜 人参	大根 キャベツ にんにく 玉葱	じゃがいも	油	塩 鶏ガラスープ ★マギーブイヨン	
	ご飯					米			786
15 金	牛乳		牛乳						3.2
	鮭のごまやき 	鮭			生姜		ごま ごま油	酒 しょうゆ みりん	371
	小松菜の和え物	鰹節		小松菜 人参	キャベツ	三温糖		酢 しょうゆ	2.3
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ		ねぎ	ごぼう しめじ 玉葱 こんにゃく	さつまいも	油	だしパック	

令和6年

11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		調味料・その他	鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		カルシウム(mg)
18 月	キムタクご飯	豚肉		葉ねぎ	白菜キムチ たくあん	米 麦 三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒	711
	牛乳		牛乳						3.3
	シシヤモフライ 	★ししやもフライ					★油		439
	ささみとキャベツの梅おかかかえ	鶏ささみ 鰹節		小松菜 人参	キャベツ	三温糖		ねり梅 しょうゆ	2.7
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのき 玉葱			昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	
19 火	ご飯					米			760
	牛乳		牛乳						4.8
	レバーとじゃがいもの照り煮	鶏レバー			生姜 にんにく	じゃがいも 片栗粉 三温糖	★油	しょうゆ 酒	291
	大根サラダ	ハム		小松菜 人参	大根 キャベツ		ごま	和風ドレッシング	2.3
20 水	ビーフンスープ	豚肉 かまぼこ		ねぎ 人参	玉葱 椎茸	ビーフン	ごま油 油	酒 塩 しょうゆ 鶏がらスープ	
	ご飯					米			752
	牛乳		牛乳						3.2
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				三温糖		しょうゆ みりん 酒	368
21 木	荳わかめの金平	さつま揚げ	荳わかめ	人参	ごぼう こんにやく	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	2.7
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ		葉ねぎ	キャベツ えのき 玉葱			だしパック	
	黒糖パン					★黒糖パン			822
	牛乳		牛乳						2.5
22 金	長崎ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 もやし とうもろこし	★ちゃんぽん麺	油	ポークチキンスープ しょうゆ 酒 塩 ソース	339
	ツナポテトサラダ	マクロ油漬け		人参	★きゅうり	じゃがいも	エッグケア	酢 こしょう	3.2
	りんご				★りんご				
	ご飯					米			757
23 土	牛乳		牛乳						3.3
	鯖の生姜煮	★サバ			生姜	三温糖		しょうゆ みりん 酒	368
	春雨の酢の物			人参	キャベツ ★きゅうり	春雨 三温糖	ごま	酢 しょうゆ	2.6
	白菜と厚揚げのみそ汁	みそ 厚揚げ		小松菜 ねぎ	白菜 しめじ			だしパック	
熊本県の郷土料理									
25 月	高菜ご飯	★卵		高菜漬け		米 麦 三温糖	ごま 油	しょうゆ みりん	792
	牛乳		牛乳						5.2
	春巻き	★春巻き					油		329
	中華あえ	鶏ささみ	わかめ		切干大根 もやし ★きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 酢	2.6
26 火	太平燕(タイピーエン)	豚肉 かまぼこ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 きくらげ	春雨	油	しょうゆ 酒 塩 鶏ガラスープ ソース 中華味	
	ご飯					米			757
	牛乳		牛乳						2.2
	魚のタルタル焼き 	白身魚		パセリ	玉葱 にんにく		エッグケア	塩 酒	280
27 水	じゃがいもとほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 人参		じゃがいも	ごま油	塩 しょうゆ オイスターソース	1.9
	白菜とブロッコリーのカレースープ	鶏肉		ブロッコリー 人参	白菜 しめじ 玉葱		油	デビルダジャリニカレールー 塩 酒 鶏ガラスープ カレー粉	
	ご飯					米			769
	牛乳		牛乳						6.3
28 木	うま煮	鶏肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	ごぼう 蓮根 玉葱 こんにやく 椎茸	里芋 じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒 鰹節	402
	白菜のごま酢あえ			小松菜 人参	白菜 もやし レモン 果汁	三温糖	ごま	しょうゆ 酢	1.5
	鉄っこひじき みかん		鉄っこひじき		みかん				
	ご飯					米			810
29 金	牛乳		牛乳						2.8
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉 三温糖	ごま ★油	酢 しょうゆ 酒 ケチャップ ヨチジャン 塩	348
	チョレギサラダ		のり	人参	★きゅうり キャベツ にんにく	三温糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	2.2
	韓国風みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にら	玉葱 もやし えのき			鶏ガラスープ だしパック	
29 金	ご飯					米			760
	牛乳		牛乳						6.6
	ハンバーグジャポネソース	国産ミートハンバーグ			すりりんご にんにく 生姜	三温糖	オリーブ油	酒 酢 みりん しょうゆ	481
	コールスローサラダ			人参	キャベツ ★きゅうり とうもろこし		ごま	コールスロードレッシング しょうゆ	2.1
29 金	コンソメスープ	鶏肉 大豆		ほうれん草 人参	玉葱	じゃがいも	油	塩 鶏ガラスープ ★マギー・ブイヨン しょうゆ	