

好き嫌いをしないで食べよう！



献立表を見ることができま

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の働きをととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1 群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 水	ごはん	○					米			704 kcal	
	鶏肉のみそ焼き		鶏肉 味噌			にんにく しょうが	三温糖		みりん 酒	27.8 g	
	海藻サラダ			海藻ミックス ひじき		きゅうり キャベツ 枝豆		ごま	和風ドレッシング	356 mg	
	野菜スープ		厚揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 玉葱			だしパック 塩 薄口醤油	1.6 g	
2 木	マーメイドおしパン	○		牛乳			マーメイド	蒸しパンミックス		737 kcal	
	和風きのこスパゲティ		豚肉		にんじん ほうれんそう	玉葱 エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが	スパゲッティ	油	濃口醤油 ガラナツチ粉	30.3 g	
	大根とツナのサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	だいこん きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	薄口醤油 酢 塩	312 mg	
										2.5 g	
3 金	麦ごはん	○					米 麦			756 kcal	
	秋野菜カレー		鶏肉		にんじん トマト 缶	玉葱 れんこん ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも		和風ツナカレー粉 カレー粉 ウスターソース ケチャップ	25.7 g	
	きゃべつの梅ごまあえ		蒸しささみ		にんじん	キャベツ もやし ねり梅		ごま	濃口醤油	292 mg	
										2.3 g	
6 月	ごはん	○					米			743 kcal	
	いわし梅煮		いわし梅煮								29.1 g
	金平ごぼう		さつまあげ		にんじん 枝豆	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	449 mg	
	里芋のみそ汁		豚肉 味噌	わかめ	にんじん ねぎ	ぶなしめじ 玉葱	さといも		だしパック	2.1 g	
	お月見ゼリー					お月見ゼリー					
7 火	麦ごはん	○					米 麦			771 kcal	
	豚肉のネギ塩焼き		豚肉		ねぎ	玉葱 えのきたけ		ごま油	酒 みりん 塩 黒こしょう	36.8 g	
	おかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ もやし	三温糖		酢 薄口醤油	338 mg	
	とりごぼう汁		鶏肉 厚揚げ			ごぼう	じゃがいも		昆布 鰹節 塩 薄口醤油	1.7 g	
8 水	ごはん	○					米			804 kcal	
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	32.9 g	
	胡麻サラダ				ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			(日食)ごまドレッシング	311 mg	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ 味噌		こまつな	玉葱 えのきたけ	じゃがいも		だしパック	2.2 g	
9 木	コッペパン	○					コッペパン			739 kcal	
	チリコンカン		牛肉 豚肉 大豆		にんじん	玉葱		油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリペッパー 赤ワイン ガラナツチ粉 塩	39.4 g	
	チキンスープ		鶏肉		ほうれんそう	玉葱 セロリ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ粉 塩 ガラナツチ粉	352 mg	
										2.6 g	
10 金	ごはん	○					米			799 kcal	
	レバーとじゃがいものマリナスソース煮		鶏レバー			しょうが にんにく	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 ウスターソース ケチャップ	27.3 g	
	ほうれん草バター炒め		ロースハム		ほうれんそう	もやし とうもろこし		有塩バター	濃口醤油 こしょう	304 mg	
	豆腐のみそ汁		豆腐 味噌	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ 玉葱			だしパック	2.8 g	
11 土	ごはん	○					米			743 kcal	
	鮭の香草焼き		鮭			にんにく レモン果汁		オリーブ油	黒こしょう 白ワイン 青じそふりかけ	37.2 g	
	のり酢和え		まぐろ油漬け	焼きのり	ほうれんそう にんじん	りょうとうもやし	三温糖	ごま	酢 濃口醤油	363 mg	
	白菜みそ汁		鶏肉 厚揚げ 味噌		にんじん ねぎ	はくさい れんこん ごぼう			だしパック	1.8 g	

1 5 水	麦ごはん	○					米 麦			778 kcal
	春巻き						春巻き	油		22.4 g
	春雨サラダ		ロースハム		こまつな にんじん	キャベツ しょうが	春雨 三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	309 mg
	中華スープ		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉葱 きくらげ だけのこ		ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガス-ブ 酢	1.9 g
1 6 木	高菜ごはん	○			たかな漬		米	ごま ごま油	濃口醤油	692 kcal
	五目煮		鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	三温糖	油	みりん 濃口醤油 酒	28.0 g
	ほうとう		鶏肉 油揚げ 味噌		かぼちゃ にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ	平麺		だしバック 濃口醤油 薄口醤油 みりん	323 mg
										2.6 g
1 7 金	ごはん	○					米			757 kcal
	鶏肉のきのこあんかけ		鶏肉			えのきたけ ぶなしめじ 玉葱	片栗粉		酒 みりん 濃口醤油 塩	32.4 g
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 さつまあげ		にんじん 枝豆	切干しだいこん こんにゃく	三温糖		みりん 濃口醤油 酒 塩	322 mg
	わかめのすまし汁		豆腐	わかめ		玉葱 えのきたけ			昆布 鰹節 塩 薄口醤油 濃口醤油	2.1 g
2 0 月	麦ごはん	○					米 麦			759 kcal
	ハヤシライス		牛肉		にんじん トマト 缶	玉葱 ぶなしめじ		油	ハヤシライス ケチャップ ウスターソース	24.0 g
	きゅうりとわかめの酢め物			わかめ		きゅうり もやし 枝豆	三温糖		酢 薄口醤油 塩	284 mg
										3.0 g
2 1 火	ごはん	○					米			818 kcal
	チキン南蛮		鶏肉			しょうが	薄力粉 三温糖	油 タルタルソース	塩 酒 濃口醤油 酢	29.7 g
	大根のサラダ				にんじん	だいこん きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	薄口醤油 塩	302 mg
	キャベツのみそ汁		豆腐 味噌		葉ねぎ	キャベツ 玉葱 ぶなしめじ			だしバック	2.8 g
2 2 水	ごはん	○					米			793 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ		ピーマン にんじん	玉葱 にんにく	三温糖	ごま ごま油	酒 濃口醤油 酢	33.8 g
	汁ビーフン		鶏肉 かまぼこ		にら にんじん	干し椎茸 キャベツ 玉葱	ビーフン	ごま油	ガス-ブ 酢 薄口醤油 塩 酒	393 mg
										1.7 g
2 3 木	コッペパン	○					コッペパン			670 kcal
	オムレツ		オムレツ							27.5 g
	フレンチサラダ				にんじん パセリ	もやし キャベツ きゅうり			フレンチドレッシング	451 mg
	さつまいもの豆乳スープ		鶏肉 豆乳 味噌		こまつな	玉葱 ぶなしめじ	さつまいも		ガス-ブ 酢 こしょう 混合 塩	2.0 g
2 4 金	ごはん	○					米			719 kcal
	サバの塩焼き		さば						塩 酒	31.0 g
	まこもだけ入りきんぴら		豚肉		にんじん	まこも ごぼう こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	304 mg
	れんこんのみそ汁		豆腐 味噌	わかめ	ねぎ	れんこん えのきたけ 玉葱			だしバック	2.2 g
2 8 火	麦ごはん	○					米 麦			691 kcal
	フルコギ丼の具		牛肉 豚肉 みそ		ピーマン にんじん	にんにく 玉葱	三温糖	油	濃口醤油 酒	31.8 g
	わかめスープ		豆腐 豚肉	わかめ	チンゲンツアイ ねぎ	えのきたけ			中華味 ガス-ブ 酢 濃口醤油 酒	298 mg
										1.4 g
2 9 水	ごはん	○					米			736 kcal
	鶏肉とサツマイモのごまがらめ		鶏肉 大豆				さつまいも 三温糖	ごま 油	濃口醤油 みりん	29.3 g
	みぞけんちん汁		豆腐 豚肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん ぶなしめじ		油	だしバック 薄口醤油 塩	326 mg
										2.4 g
3 0 木	コッペパン	○					コッペパン			724 kcal
	長崎ちゃんぽん		豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン ねぎ	玉葱 りょくとう もやし キャベツ	ちゃんぽん麺	油	塩 がらスープ (ボーク&チキン) 薄口醤油 濃口醤油 酒	31.8 g
	れんこんサラダ			ひじき	にんじん 枝豆	れんこん とうもろこし		エッグケア(卵不使用)	濃口醤油	340 mg
										3.4 g
3 1 金	ごはん	○					米			813 kcal
	ハンバーグ		ミートハンバーグ						ケチャップ	25.5 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		和風ドレッシング	475 mg
	パンフキンポタージュ		ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉葱 とうもろこし	薄力粉	バター	白ワイン 塩 こしょう 混合 ガス-ブ 酢 ガス-ブ 酢	2.0 g