

令和6年度 7月 中学校給食献立表

国宮町立学校給食共同調理場

※食材の仕入れ状況により、献立の内容を変更する場合があります。

日 (曜日)	行事等	☆献立名☆	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	たんぱく質
			1群 卵・魚・肉・豆・豆腐製品	2群 牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂		
1	(月)	麦ご飯 キャベツのスープ 鶏そぼろ丼	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ たまねぎ 青豆 千切大根	米 麦 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 塩	721 kcal 31.3 g
2	(火)	減量麦ご飯 キムチうどん きんぴらごぼう	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にら にんじん いんげん	たまねぎ 白菜キムチ 白菜 こんにゃく ごぼう	米 麦 うどん 砂糖	ごま サラダ油	煮干しだし しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酒 みりん	722 kcal 32.9 g
3	(水)	世界の料理 ミルクパン ラトウイユ 青じそドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ(水煮)かつおぶし	牛乳	にんじん ビーマン(赤・青) トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす エリンギ スズキーニ ピーマン(黄・橙) きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖	サラダ油	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 こしょう 青じそドレッシング	738 kcal 32.3 g
4	(木)	ひむかの日献立 麦ご飯 もやしのスープ 国宮町産宮崎牛の サイコロステーキ 添えきゅうり	豆腐 宮崎牛	牛乳	にんじん にら	もやし しいたけ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン 塩 こしょう しょうゆ 塩	806 kcal 23.6 g
5	(金)	七夕献立 麦ご飯 七夕汁 魚のホットレモンマリネ セタゼリー	魚そうめん 豆腐 しいら	牛乳	にんじん オクラ ほうれん草 ピーマン(青・赤)	えのきたけ たまねぎ きゅうり ビーマン(黄・橙)	米 麦 でん粉 砂糖 セタゼリー	菜種油 オリーブオイル	かつおだし しょうゆ 塩 塩 酒 酢 レモン汁 しょうゆ	780 kcal 34.7 g
8	(月)	麦ご飯 和風ワンタンスープ なすのそぼろ炒め	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン(青・赤)	たまねぎ しめじ なす たまねぎ にんにく ビーマン(黄・橙)	米 麦 ワンタン 砂糖 でん粉	ごま油	酒 煮干しだし しょうゆ 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	724 kcal 29.0 g
9	(火)	減量麦ご飯 キムチチーズ肉じゃが ごぼうサラダ わかめふりかけ 焼きプリンタルト	豚肉 ツナ(水煮)	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	白菜キムチ たまねぎ しいたけ 青豆 ごぼう きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酢 塩 こしょう	821 kcal 32.7 g
10	(水)	ミニチーズパン 焼きそば 海藻の中華和え	豚肉 竹輪 かつおぶし ツナ(水煮)	牛乳 あおさ	にんじん ビーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 チーズパン カットラーメン 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酒 塩 こしょう ウスターソース 焼きそばソース 酢 しょうゆ	750 kcal 36.2 g
11	(木)	麦ご飯 高野豆腐の煮物 いかときゅうりの梅酢和え	鶏肉 凍り豆腐 いか	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ 梅肉	米 麦 砂糖 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ 酢	677 kcal 34.1 g
12	(金)	麦ご飯 冬瓜のみそ汁 ゴーヤーチャンプルー	厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん にがうり にら	冬瓜 たまねぎ 青豆 もやし	米 麦 砂糖	サラダ油	煮干しだし 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	804 kcal 36.0 g
16	(火)	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 さわかめのじゃこ和え	鶏肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ こんにゃく 青豆 もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	みりん しょうゆ 酒 わふうだし 酒 しょうゆ ゆかり	758 kcal 36.2 g
17	(水)	ミニコッペパン 夏野菜のミートソーススパゲティ バインサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ なす エリンギ にんにく バインアップル みかん キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	728 kcal 29.2 g
18	(木)	麦ご飯 にら玉スープ 麻婆茄子	ベーコン 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら にんじん ビーマン	たまねぎ しいたけ コーン なす たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でん粉 砂糖 でん粉	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープのもと 酒 みりん しょうゆ オイスターソース	786 kcal 31.2 g
19	(金)	麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とゴーヤーの揚げ煮	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にがうり	えのきたけ たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	かつおだし しょうゆ 塩 塩 こしょう みりん 酢 しょうゆ	821 kcal 32.4 g
22	(月)	麦ご飯 米粉の夏野菜カレー フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす スズキーニ にんにく 黄桃 バインアップル みかん	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー	サラダ油 砂糖	米粉のカレーフレーク 鶏がらスープ 塩 こしょう ウスターソース ベーストチャップ 赤ワイン	732 kcal 23.3 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖、異性化淀粉、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒糟、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素、水
青じそドレッシング	ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、醸造酢、調味液(かつお節だし、醸造酢、食塩)、米発酵調味料、食塩、こんぶだし、はくさいエキス、かつお節エキス、オニオンエキス、増粘多糖類、パプリカ色素、香料、水
わかめふりかけ	調味料(ぶどう糖、砂糖、食塩、醸造酢、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、わかめ、海苔、味付調味料(醤油、酒、砂糖)、食塩、酵母エキス、しいたけエキス、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE)
ペーストチャツネ	鶏肉(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、リンゴ加工品、デーツピューレ、醸造酢、香料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩、調味料
魚そうめん	魚肉(イワシ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油(ペニバチ)、水
セタゼリー	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食物繊維(イヌリン)、日向夏果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸(Na)、香料、クエン酸Na、V.C、着色料(カロチン)、水
和風だしの素	砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、たんぱく加水分解物/調味料(アミノ酸等)
ゆかり	増粘多糖類(赤しそ、食塩、梅酢)、砂糖、食塩、酵母エキス/調味料

商品名	原材料
焼きプリンタルト	小麦粉、マーガリン、砂糖、乳又は乳製品を主要原料とする食品、加糖卵黄、脱脂粉乳、液状卵黄、食塩、香料、キシロース、濃縮Ca、増粘剤(キサンタンガム)、乳化剤(大豆)、香料、カラメル色素・水
焼きそばソース	砂糖、食塩、食酢(りんご)、デキストリン、たんぱく加水分解物(大豆)、酵母エキスパウダー、かつおぶしパウダー、かつおエキスパウダー、香料、乳酸菌発酵酵母エキスパウダー、いわしフレーパウダー、おろししょうゆ、乳酸菌発酵トマトエキスパウダー、酸味料(アミノ酸等)、増粘剤(加えてん粉)、カラメル色素、調味料、香料抽出物
カクテルゼリー	砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう果汁(濃縮還元)、もも果汁(濃縮還元)、砂糖、デキストリン、りんご果汁、水溶性食物繊維、豆乳、茶葉、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、着色料(クチナシ、紅藍、ビタミンB2)、香料、クエン酸Na、ピロリン酸二水素、水
海藻サラダ	わかめ、さわかめ、赤かえでのり、系天
国産小麦のカットラーメン	小麦粉、小麦たん白、食塩、でん粉、こんにゃく加工品/卵黄カルシウム、水
米粉のカレーフレーク	米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・パーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ゴーリッ
魚塩	食塩、デキストリン、砂糖、たんぱく加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚塩パウダー、酵母エキスパウダー、植物油(ごま)、ジンジャーパウダー、調味料抽出液(豚骨、大豆)、こしょう、乳酸菌発酵酵母エキスパウダー、乳酸菌発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー/カラメル色素
ウェーブワンタン	小麦粉、塩