

令和6年度 9月 中学校給食献立表

※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。

国富町立中学校給食共同調理場

日 (曜)	行事 等	☆献立名☆	主に作る食材をつくる				主に作る調子を整える				主にエネルギーになる		調味料	1人ばく頁
			1群		2群		3群		4群		5群	6群		
			卵・魚・肉・豆・豆腐製品		牛乳		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		米	油		
2	(月)	麦ご飯 米麹のキーマカレー グリーンサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ 青豆 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 小麦	砂糖 じゃがいも サラダ油	鶏がらスープ 米麹のレープ トマトケチャップ ウスターソース ホワイトソース ビーマンドレッシング	784	kcal	29.7	g	
3	(火)	麦ご飯 なすびのみそ汁 鶏ごぼう炒め	豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく 長ねぎ なす たまねぎ しいたけ ごぼう 青豆	米 小麦	砂糖 てん粉 ごま油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒	669	kcal	31.6	g	
4	(水)	黒糖パン ポトフ フレンチサラダ	鶏肉 ポークビッツ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん ぶなしめじ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	653	kcal	31.0	g	
5	(木)	麦ご飯 キムチ汁 豚肉の生姜焼き	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	えのきたけ 白菜キムチ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	米 小麦 じゃがいも	砂糖 てん粉 サラダ油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒	715	kcal	33.0	g	
6	(金)	麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 かまぼこ(アジイトロ) 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ マヨネーズ にんにく	米 小麦 てん粉	ごま油 菜種油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ オスターソース 塩 こしょう 中華スープのたれ しょうゆ	793	kcal	36.4	g	
9	(月)	麦ご飯 筑前煮 千切大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ 竹輪 ツナ(水煮)	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ 千切大根 きゅうり	米 小麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	728	kcal	32.1	g	
10	(火)	減量麦ご飯 みそラーメン ほうれん草の和え物 わかめふりかけ クレープ	豚肉 かまぼこ(アジイトロ) みそ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし しいたけ 千切大根 コーン	米 小麦 ラーメン 砂糖	ごま油 サラダ油	塩 こしょう 鶏がらスープ 白胡椒 しょうゆ しょうゆ 酢	793	kcal	29.4	g	
11	(水)	ミルクパン ミートボールのデミグラス煮 みかんサラダ	ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 青豆 みかん キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ マヨネーズ トマトケチャップ デミグラスソース しょうゆ 洋風スープストック こしょう 白ワイン	750	kcal	30.0	g	
12	(木)	麦ご飯 小松菜のみそ汁 ピーマンチャンプルー	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 豆腐 かつおぶし 卵	牛乳	小松菜 にんじん ピーマン	大根 たまねぎ なめこ もやし にんにく	米 小麦 里芋 砂糖	ごま油	煮干しだし みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒	794	kcal	35.8	g	
13	(金)	麦ご飯 わかめスープ ピビンバ	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳	わかめ にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ もやし 白菜キムチ にんにく	米 小麦	砂糖 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ コチジャン	695	kcal	28.4	g	
17	(火)	十五夜献立 麦ご飯 里芋のみそ汁 いわしのカボスレモン煮 キャベツのおひたし お月見ゼリー	豆腐 油揚げ みそ いわしカボスレモン煮	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ	米 小麦 里芋 砂糖	お月見デザート	煮干しだし しょうゆ	696	kcal	25.8	g	
18	(水)	ミニコッペパン ひむかすポリタン ツナ豆サラダ	ウインナー ツナ(水煮) 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト にんじん	千切大根 たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり	ミニコッペパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	795	kcal	32.0	g	
19	(木)	麦ご飯 ごまみそ煮 海藻サラダ	豚肉 厚揚げ みそ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ たけのこ こんにゃく 青豆 キャベツ きゅうり	米 小麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	みりん しょうゆ 和風だしのもと 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	785	kcal	35.8	g	
20	(金)	麦ご飯 野菜とフォーのスープ 酢豚	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	しいたけ もやし たまねぎ	米 小麦 千切パン(米・てん粉)	砂糖 菜種油 サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	769	kcal	28.6	g	
24	(火)	麦ご飯 春雨スープ キャベツのそぼろ炒め	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	わかめ にんじん にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米 小麦 春雨 砂糖	てん粉 ごま油	中華スープのもと しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	707	kcal	26.3	g	
25	(水)	世界の料理 チーズパン カラंगा 日向夏ドレッシングサラダ	豚肉 ベーコン ハム	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ 青豆 きゅうり キャベツ	チーズパン じゃがいも	サラダ油	ホワイトソース カレー粉 パセリフレッシュ 塩 こしょう 鶏がらスープ	739	kcal	36.5	g	
26	(木)	麦ご飯 肉豆腐 梅おかか和え	豚肉 豆腐 鶏ささみ かつおぶし	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ キャベツ きゅうり 鶏肉	米 小麦 砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	767	kcal	35.3	g	
27	(金)	宮崎県産土料理 麦ご飯 けんちん汁 チキン竜巻 そえキャベツ タルタルソース	厚揚げ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ こんにゃく キャベツ	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油	煮干しだし しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	798	kcal	37.7	g	
30	(月)	減量麦ご飯 ジャージャー麺 コーンサラダ	豚肉 みそ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ きゅうり コーン	米 小麦 砂糖 ラーメン 砂糖	サラダ油	しょうゆ トウバンジャン 洋風スープストック 酢 しょうゆ 塩 こしょう	755	kcal	29.0	g	

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
白米キムチ	米(玄米)、香ばし、調味料(にんにく、砂糖、異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オリーブ、酒粕、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素、水
ビーマンドレッシング	調味料(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、食用植物油(大豆、なたね)、ピーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、にんにく、からし抽出物
わかめふりかけ	調味料(ごぼう、砂糖、食塩、増粘剤、どうもろこしてん粉、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、砂糖、砂糖、砂糖、砂糖、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))
ポークビッツ	豚肉、豚脂、てん粉、植物性たん白(大豆)、水あめ、ぶどう糖、食塩、香辛料、酵母エキス、グルタミン酸Na、リジン酸(Na)、ピタマシC、亜硝酸Na、かん水、その他(ケージング)
スクールミートボール	牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、ソウダナトリウム、鶏肉、てん粉、砂糖、動物性たん白(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、ビーフサイフォン調味料、香辛料(黒こしょう)
白豚湯	豚脂、ポークエキス、食塩、ゼラチン、動物たん白加水分解物(豚肉)、てん粉(馬鈴薯)、マッシュルームエキス/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル)、酸化防止剤、水
和風だしのもと	砂糖、香ばし、風味調味料(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)
フレンチチョコクレープ	生乳、加工油脂(ヤシ、菜種)、寒天、砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、植物油(大豆、大豆)、茶粉、水あめ、砂糖、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用しとう(加工デンプン)、トランス脂肪酸、増粘剤(カドラン)、乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、着色料(カラメル、カロチノイド)、メチルセルロースNa、ヒロラン増粘剤、ベーキングパウダー、水
日向夏ドレッシング	食用植物油(なたね・大豆)、日向夏みかん果汁、調味料(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)/調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆)
ウインナー	豚肉、香ばし、砂糖、香辛料(白コショウ、カルライ)

商品名	原材料
スベシマル	小麦粉、卵黄、食塩、バームロール、砂糖、パプリカ、香辛料、大豆野良、大豆抽出物、白こしょう、トマト粉、チキンエキス(豚肉、大豆)、ローレル/カラメル色素、調味料(アミノ酸等)(大豆)、酸味料、乳化剤
ハラハラレーク	小麦粉(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソーダ灰、デキストリン(たまねぎ・大豆)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、たんぱく加水分解物(大豆)、からし抽出物、水
デミグラスソース	小麦粉(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソーダ灰、デキストリン(たまねぎ・大豆)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、たんぱく加水分解物(大豆)、からし抽出物、水
お月見デザート	小麦粉(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソーダ灰、デキストリン(たまねぎ・大豆)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、たんぱく加水分解物(大豆)、からし抽出物、水
減量サラダ	わかめ、玉ねぎ、かつおめり、系菜類
国産小麦のカットラーメン	小麦粉、小麦たん白、食塩、てん粉、こんにゃく加工品/増粘剤(カルシウム)、水
米のからいレープ	米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・バーム)、カレー粉、食塩、オリーブオイル、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素
ハンバーグタルタルソース	食用植物油(なたね・コーン・パーム)、醸造酢、砂糖(水あめ、砂糖)、ピクルス、大豆粉、食塩、動物性たん白(大豆)、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく抽出物、乾燥パセリ/増粘多糖類、調味料、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、ミョウバン・水
いわしカボスレモン煮	いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、中華スープ、レモンペースト(砂糖、還元水あめ)、香辛料、たんぱく加水分解物(豚肉)、レモン果汁、食塩・水
エッグアーマネーズ	食用植物油(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、動物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキス/バウムロール/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、増粘剤(増粘多糖類)、香辛料抽出物・水