

令和6年度 10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。

国富町立学校給食費共同調理場

日 期 (曜) 行事 等	献立名	主に体の組織をつくる				主にエネルギーになる		調味料	1食分 たんぱく質		
		1群		2群		3群				4群	
		卵・魚・肉・豆・豆腐	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米	小麦			大豆	油
1 (火)	麦ご飯 けんちん汁 豚丼	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく	米 黒豆 砂糖	小麦 てん粉	ごま油 サラダ油	704 kcal 31.5 g		
2 (水)	ミニ黒糖パン きのこのペンネ ごぼうのかみかみサラダ	ベーコン ツナ(水煮)	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ごぼう きゅうり コーン	ミニ黒糖パン ペンネ	サラダ油 サラダ油	しょうゆ 洋風スープストック みりん こしょう しょうゆ	787 kcal 29.1 g		
3 (木)	麦ご飯 かぶのスープ いわしのトマト煮 添えブロッコリー	ベーコン いわしのトマト煮	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	かぶ たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも		煮干しだし しょうゆ 塩 こしょう	710 kcal 28.6 g		
4 (金)	麦ご飯 フェイジョアード グリーンサラダ	豚肉 ウインナー レッドキドニー 鶏ささみ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油	白ワイン 鶏がらスープ 洋風スープストック トマトケチャップ 塩 こしょう ピーマンドレッシング 塩 こしょう	710 kcal 29.3 g		
7 (月)	減量麦ご飯 きのこうどん 千切大根のツナ和え ごま塩ふりかけ	豚肉 かつお(アジ・イトヨリ) たまご(イトヨリ・アジ) ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ 千切大根 きゅうり	米 うどん 砂糖	ごま塩ふりかけ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ 塩	698 kcal 32.2 g		
8 (火)	麦ご飯 ワンクスープ 回鍋肉	ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ キャベツ エリンギ	米 ワンタン 砂糖	てん粉 サラダ油 ごま油	鶏がらスープ 中華スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	731 kcal 31.5 g		
9 (水)	チーズパン じゃがいものミートソース煮 かぼちゃのサラダ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり コーン	チーズパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	828 kcal 33.0 g		
10 (木)	麦ご飯 カラフル野菜スープ 鶏肉のBBQソース焼き 添えきゅうり	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン(青・赤)	たまねぎ ピーマン(橙・黄) しょうが にんにく りんご きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	てん粉 サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ レモン汁 塩	717 kcal 29.6 g		
11 (金)	麦ご飯 小松菜のみそ汁 魚のたご焼きソースがらめ 添えキャベツ	油揚げ 豆腐 みそ たら かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ なめこ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	煮干しだし ウスターソース トマトケチャップ 塩	786 kcal 31.0 g		
15 (火)	麦ご飯 汁ビーフン 千切大根のエスニック炒め	豚肉 スライス かつお(アジ・イトヨリ) ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ピーマン(青・赤)	たけのこ たまねぎ キャベツ 千切大根 エリンギ ピーマン(橙・黄) にんにく	米 ビーフン	ごま油 ごま油	酒 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 塩 こしょう	760 kcal 32.1 g		
16 (水)	コッペパン 米粉と豆乳のシチュー フレンチサラダ	鶏肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 青豆 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 米粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	酒 鶏がらスープ 洋風スープストック 白ワイン こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	748 kcal 34.2 g		
17 (木)	麦ご飯 マーボー豆腐 小松菜のナムル	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にら 小松菜 にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 千切大根 もやし	米 砂糖 てん粉 砂糖	ごま油 ごま油	みりん しょうゆ 酒 オイスターソース 酢 しょうゆ	767 kcal 34.1 g		
18 (金)	麦ご飯 かき玉汁 五目煮	豆腐 かつお(アジ・イトヨリ) 鶏肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	えのきたけ しいたけ ごぼう こんにゃく 青豆	米 てん粉 砂糖	サラダ油	煮干しだし しょうゆ 塩 酒 しょうゆ みりん	701 kcal 32.9 g		
21 (月)	麦ご飯 太平燕 パンパシジーサラダ	豚肉 かつお(アジ・イトヨリ) 鶏ささみ(水煮)	牛乳	にんじん にら にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり もやし	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	酒 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	676 kcal 29.1 g		
22 (火)	減量麦ご飯 米粉の子キンカレー コーンサラダ 焼きプリンタルト	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 青豆 にんにく きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	白ワイン 鶏がらスープ 洋風スープストック 白ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース ペーストケチャップ しょうゆ 酢 塩 こしょう	806 kcal 32.0 g		
23 (水)	ミニミルクパン ミートビーンズスパゲティ パインサラダ	豚肉 大豆	牛乳	ピーマン ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ パインアップル みかん キャベツ きゅうり	ミニミルクパン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	赤ワイン 洋風スープストック トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 酢 塩 こしょう	738 kcal 30.3 g		
24 (木)	麦ご飯 豆腐のみそ汁 三色そば丼	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ス克蘭ブルエッグ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ たまねぎ しいたけ 青豆	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒 塩	770 kcal 36.4 g		
25 (金)	麦ご飯 豚汁 ホキ青さフライ きゅうりの塩こんぶ和え	豚肉 豆腐 みそ ホキ菜玉揚げ(青さ入)	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり	米 さつまいも	菜種油	煮干しだし 酒	789 kcal 32.3 g		
28 (月)	麦ご飯 ずまし汁 豚キムチ丼	かつお(アジ・イトヨリ) 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	えのきたけ もやし ぶなしめじ にんにく 白菜キムチ	米 砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油	かつおだし しょうゆ 塩 しょうゆ 酒 オイスターソース	666 kcal 33.0 g		
29 (火)	減量麦ご飯 豆乳タンタンラーメン 中華サラダ	鶏肉 豆乳 オーシャンキングほくしめ わかめ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	しょうが にんにく もやし しいたけ きゅうり キャベツ にんにく	米 ラーメン 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	しょうゆ トウバンジャン 鶏がらスープ 中華スープストック	712 kcal 28.8 g		
30 (水)	コッペパン ポトフ ツナビーンズサラダ	鶏肉 ポークピッツ ツナ(水煮)ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	コッペパン 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 しょうゆ 酢 塩 こしょう	679 kcal 33.5 g		
31 (木)	麦ご飯 なめこのみそ汁 かぼちゃのそば煮	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ にんじん	なめこ 千切大根 たまねぎ こんにゃく 青豆	米 砂糖 てん粉	サラダ油	煮干しだし 酒 しょうゆ みりん	738 kcal 30.7 g		

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
エッグゲアマヨネーズ	食用植物油(なたね・大豆)、卵黄粉、食塩、砂糖、卵黄卵白抽出物(大豆)、香辛料(マスタード)、卵黄エキス/パウダー/凍結卵(おえてん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水
いわしのトマト煮	いわし、トマトケチャップ、砂糖、みりん、たまねぎ、トマトピューレ、レモン果汁、果糖(うるち果)、食塩、アラジックペッパー、水
ピーマンドレッシング	調味料(小豆)、しょうゆ(小豆、大豆)、食用植物油(大豆、なたね)、ピーマン、砂糖、かつおだし(鰹節)、にんにく、おろし生姜
米粉のカラーブレイク	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、ガーリックパウダー、卵黄エキス/カラメル色、水
ペーストチャツネ	豚肉(赤身、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料(ヒマラヤコシ)、にんにくペースト、食塩/調味料
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、食用卵黄、脱脂卵黄、食塩、香辛料/キシロース、果糖(オ、糖類前(キサンタンガム)、乳化剤(大豆)、香料、カロチノイド色素、水
白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖)、食塩(食塩)、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、黒きず、オニオン、漬物、調味料(アミノ酸等)、醸造酢、増粘多糖類、パプリカ色素、水

商品名	原材料
ミックスビーンズ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー
鶏がらスープ	鶏皮粉、小豆たん白、食塩、てん粉、こんにゃく加工品/厚切カルシウム、水
オクトラーメン	小麦粉、食塩
ワンタン	小麦粉、食塩
デミグラスソース	ブドウ糖(白砂糖、ラクト)、トマトペースト、ソートドニン(たまねぎ・大豆)、チキンエキス、にんじん、砂糖、卵黄エキス、めん粉(むらさき)、食塩、香辛料(こしょう)、水
ホキ菜玉揚げ	ホキ菜、大豆(小豆)、ミックス粉(小麦粉、てん粉、食塩、大豆たんぱく)、かぼちゃ、青さ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸)、調味料(食塩)、水
ポークピッツ	豚肉、砂糖、めん粉、植物たん白(大豆)、水あめ、ぶどう糖、食塩、香辛料、卵黄エキス、グルタミン酸(Na)、リン酸塩(Na)、ピタミンC、亜硝酸(Na)、かん液、その他(ケージング)
オニオンケチャップ	たら、たまご、食塩、砂糖、発酵調味料、てん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、植物油(ごま)、おえてん粉、着色料(紅麹)、水