

令和6年度 3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。

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜)	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	エネルギー たんぱく質
			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・パン・めん・いも・砂糖	油脂		
3 (月)	ひな祭り献立	麦ご飯 花魁のお吸い物 いわしのおかか煮 菜の花のごま和え	豆腐 かまぼこ(イトヨリ・タラ) いわしのおかか煮	牛乳 わかめ	ほうれんそう えのきたけ		米 麦 花魁		煮干しだし しょうゆ 塩	684 kcal 28.9 g
4 (火)		麦ご飯 魚そうめん汁 豚肉の生姜焼き	魚そうめん 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ		米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油	煮干しだし しょうゆ 塩 みりん しょうゆ 酒	674 kcal 31.9 g
5 (水)		ミニコッペパン 豆乳クリームパスタ ズッキーニのマリネ	鶏肉 ベーコン 豆乳 鶏ささみ	牛乳	にんじん アスパラガス にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ ズッキーニ		ミニコッペパン スパゲティ	サラダ油	赤ワイン 鶏がらスープ 洋風スープストック こしょう ピーマンドレッシング	764 kcal 34.1 g
6 (木)	郷土料理 佐賀県	麦ご飯 うったち汁 炒り豆腐	豚肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ		米 麦 いもち 砂糖	サラダ油	酒 あつけずりだし しょうゆ 塩 しょうゆ 酒	787 kcal 37.6 g
7 (金)	かみかみ献立	麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 かまぼこ(イトヨリ・タラ) 大豆	牛乳 煮干しかえり	にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ しいたけ		米 麦 でん粉 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま油 菜種油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 中華スープストック 塩 こしょう 酒 しょうゆ	784 kcal 35.5 g
10 (月)		麦ご飯 春野菜の吉野煮 千切大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ 大豆 鶏ささみ	牛乳 刻み昆布	にんじん たけのこ 白菜 にんじん 千切大根 きゅうり		米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だしのもと 酢 しょうゆ	772 kcal 33.1 g
11 (火)		麦ご飯 米粉のキーマカレー 海藻サラダ	鶏肉 ツナ(水煮)	牛乳 海藻	にんじん にんにく たまねぎ 青豆 えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり		米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	酒 鶏がらスープ 米粉カレーフレーク トマトケチャップ ウス ターソース 塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう	735 kcal 30.4 g
12 (水)		コッペパン ボークビーンズ みかんサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ 青豆 みかん キャベツ もやし		コッペパン じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	鶏がらスープ トマトケチャップ しょうゆ デミグラスソース 洋 風スープストック 赤ワイン 酢 しょうゆ 塩 こしょう	715 kcal 33.3 g
13 (木)		麦ご飯 春雨スープ 鶏肉の中華炒め	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ コーン にんじん たまねぎ		米 麦 春雨 さつまいも 砂糖	サラダ油	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 オイスターソース しょうゆ	755 kcal 25.4 g
14 (金)	お楽しみ献立	麦ご飯 キムチーズ肉じゃが フレンチサラダ	豚肉 チーズ ハム	牛乳	にんじん 白菜キムチ たまねぎ しいたけ 青豆 にんじん キャベツ きゅうり		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 酢 しょうゆ 塩 こしょう	718 kcal 30.0 g
17 (月)	世界の料理	減量麦ご飯 ツイヴァン 小松菜のナムル	鶏肉 ベコンと鶏肉 竹輪	牛乳 ちりめん	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん にんにく もやし		米 麦 うどん じゃがいも さつまいも 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	酒 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	661 kcal 29.9 g
18 (火)		麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	豆腐 豚肉 みそ オーシャンキングほくしめ	牛乳 わかめ	にら たまねぎ たけのこ にんにく にんじん きゅうり もやし にんにく		米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ オイスターソース 酢 しょうゆ	738 kcal 32.3 g
19 (水)	ひが 献立 おひかの日	コッペパン かぼちゃのミートソース煮 日向夏ドレッシングサラダ	鶏肉 ひよこ豆 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト にんじん にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 青豆 きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油	赤ワイン 鶏がらスープ トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 洋風スープストック 日向夏ドレッシング	723 kcal 33.7 g
21 (金)		麦ご飯 じゃがいもの味噌汁 魚の変わり揚げ そえもやし	油揚げ みそ タラ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ もやし		米 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 砂糖	菜種油 ごま ごま	煮干しだし ウスターソース 酢 しょうゆ	706 kcal 24.4 g
24 (月)		麦ご飯 汁ビーフン パンパンジーサラダ	豚肉 かまぼこ(イトヨリ・タラ) 鶏ささみ	牛乳	にんじん にら たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり もやし		米 麦 ビーフン 砂糖	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	647 kcal 25.7 g
25 (火)		麦ご飯 チンゲンサイのスープ 鶏そぼろ丼	豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ 青豆		米 麦 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 塩	698 kcal 29.9 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
花魁	小麦粉、小麦たんぱく、赤色106号、黄色4号、青色1号、ビタミンE
マイルドデミグラスソース	ブラウンルー(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ・大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉(とうもろこし)、食塩、香料(黒こしょう)、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、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素
いわしのおかか煮	いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、かつお節、食塩、水
魚そうめん	魚肉(イトヨリ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油(ベニバナ)、水
ヘルシーファーム中華スープの素	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物(大豆、鶏肉、豚肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚肝油パウダー、酵母エキスパウダー、植物油(ごま)、ジンジャーパウダー、調味動物油脂(豚脂、大豆)、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンエキスパウダー/カラメル色素

商品名	原材料
いもち (唐芋ボール)	さつまいも、でん粉、食塩、こんにゃく粉、水
オーシャンキング ほくしめ	たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、還元水あめ、植物油(エゴマ)/加工でん粉、着色料(紅麹)、乳化剤(加工助剤)、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、調味酢(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)
パン粉	小麦粉、イースト、食塩、ショートニング、大豆粉/イーストフード
ピーマンドレッシング	調味酢(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