

令和7年度 5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	エネルギー-たんぱく質	
			1群 卵・魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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 (木)		麦ご飯 八宝菜 春雨サラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん	にんじん にら にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい コーン にんにく きゅうり もやし	米麦 でん粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ オイスター・ソース 酒 酢 しょうゆ	671 kcal 28.8 g
2 (金)	端午の節句 献立	減量麦ご飯 すまし汁 さば竜田揚げ もやしの酢醤油和え ゼリー	野菜ボール かまぼこ(イトヨリ・タラ)豆腐 さば竜田揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ もやし		米麦 砂糖 子どもの日ゼリー	菜種油	かつおだし しょうゆ 塩 酢 しょうゆ	713 kcal 31.8 g
7 (水)		ミニ黒糖パン ミートソーススパゲティ 日向夏ドレッシングサラダ	豚肉 ハム	牛乳	ピーマン にんじん		たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	ミニ黒糖パン スパゲティ	サラダ油	赤ワイン 洋風スープストック ケチャップ デミグラスソース ウスター・ソース こしょう 日向夏ドレッシング 塩	765 kcal 31.7 g
8 (木)		麦ご飯 チンゲン菜と卵のスープ 魚のピリ辛フル	ベーコン 豆腐 卵 タラ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン(青・赤)	たまねぎ えのきたけ たまねぎ たけのこ ピーマン(黄・橙)にんにく		米麦 砂糖	菜種油 サラダ油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ トウバン・ジャン	738 kcal 28.4 g
9 (金)		麦ご飯 五目煮 洋風白和え	鶏肉 大豆 ツナ(水煮)豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく きゅうり	ごぼう こんにゃく しいたけ 青豆 きゅうり	米麦 じゃがいも 砂糖 砂糖 エッグ・ケア・マヨネーズ	サラダ油 ごま	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	769 kcal 34.1 g
12 (月)		麦ご飯 米粉のポークカレー コーンサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん グリーンピース にんじん	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン	米麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	赤ワイン 米粉カレーフレーク 鶏がらスープ 塩 こしょう ケチャップ ウスター・ソース ベースト・チャツネ しょうゆ 酢 塩 こしょう	755 kcal 30.3 g
13 (火)	郷土料理 宮崎県	麦ご飯 煮しめ 千切大根の酢の物	鶏肉 厚揚げ ツナ(水煮)	牛乳 昆布	にんじん にんじん	ごぼう しいたけ 千切大根 きゅうり		米麦 里芋 砂糖 砂糖	ごま	酒 煮干だし みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	732 kcal 31.2 g
14 (水)		コッペパン ポトフ ツナピーンズサラダ	鶏肉 ポークビッツ ミックスピーンズ ツナ(水煮)	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	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	648 kcal 34.7 g
15 (木)	世界の料理	麦ご飯 ジュリアンスープ 魚のケチャップ和え	ベーコン さわら ～フランス料理～	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ コーン 青豆	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく たまねぎ コーン 青豆	米麦 じゃがいも でん粉 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 酒 みりん しょうゆ ケチャップ	807 kcal 31.0 g
16 (金)		麦ご飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく きゅうり もやし		米麦 でん粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま油	みりん しょうゆ 酒 オイスター・ソース 酢 しょうゆ 塩	781 kcal 36.5 g
19 (月)		麦ご飯 キャベツとつくねのスープ 鶏そぼろ丼	中華つくね 厚揚げ 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 千切大根 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 みりん しょうゆ 酒 塩	714 kcal 31.4 g
20 (火)		麦ご飯 小松菜のみそ汁 豚肉ときのこの生姜焼き	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん にら	たまねぎ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	米麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油	煮干だし みりん しょうゆ 酒	719 kcal 33.0 g
21 (水)	かみかみ献立	ミルクパン じゃがいものトマト煮 ごぼうのかみかみサラダ	鶏肉 ベーコン ツナ(水煮)	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ごぼう きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖 エッグ・ケア・マヨネーズ	サラダ油 ごま	ケチャップ ウスター・ソース デミグラスソース 赤ワイン しょうゆ	815 kcal 34.2 g
22 (木)		麦ご飯 炒り豆腐 甘酢和え	豆腐 鶏肉 卵 ツナ(水煮)	牛乳 茎わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ		米麦 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ	763 kcal 36.1 g
23 (金)	ひむかの日献立	麦ご飯 わかめスープ 国富ビビンバ	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん にら	たまねぎ えのきたけ にんにく もやし きゅうり 白菜キムチ		米麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油 ごま 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	734 kcal 28.9 g
26 (月)		麦ご飯 野菜とフォーのスープ 回鍋肉	ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しいたけ もやし たけのこ キャベツ ぶなしめじ	しいたけ もやし たけのこ キャベツ ぶなしめじ	米麦 平穂ビーフン(米・でん・ぶん) 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 甜面醤 トウバン・ジャン	721 kcal 31.2 g
27 (火)		麦ご飯 なめこの味噌汁 鶏肉ときのこの旨辛炒め	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	なめこ たまねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ		米麦 砂糖	サラダ油 ごま	煮干だし しょうゆ 酒 みりん	671 kcal 32.6 g
28 (水)		コッペパン アスパラのクリーム煮 ズッキーニのサラダ	ベーコン ハム	牛乳 牛乳	アスパラガス にんじん にんじん	ぶなしめじ たまねぎ ズッキーニ キャベツ		コッペパン マカロニ 米粉 砂糖	サラダ油 ソイバター サラダ油	塩 こしょう 鶏がらスープ 洋風スープストック 白ワイン 酢 しょうゆ 塩 こしょう	669 kcal 27.0 g
29 (木)		減量麦ご飯 わかめうどん きんぴらごぼう	鶏肉 かまぼこ(イトヨリ・タラ) 油揚げ 豚肉 てんぶら(イトヨリ・アジ)	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん いんげん	しいたけ えのきたけ こんにゃく ごぼう		米麦 うどん 砂糖	ごま サラダ油	厚削りだし しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 酒 みりん	697 kcal 30.3 g
30 (金)		麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いんげんのごま和え	鶏肉 厚揚げ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう しいたけ 青豆 キャベツ		米麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	酒 しょうゆ みりん 和風だしの素 しょうゆ	774 kcal 33.9 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料	商品名	原材料
全学栄 野菜ミックスボール	【赤】エソ入り身、でん粉、にんじん、砂糖、食塩、魚醤(カタクチイワシ)、酵母エキス、カラチノイド色素、水【緑】エソ入り身、でん粉、砂糖、植物油脂(なたね)、食塩、ほうれん草パウダー、魚醤(カタクチイワシ)、酵母エキス、水【黄】エソ入り身、どうもろこし、でん粉、砂糖、食塩、魚醤(カタクチイワシ)、酵母エキス、水	子どもの日デザート	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、りんご果汁(濃縮還元)、豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)、レモン果汁(濃縮還元)/乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、炭酸Ca、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、着色料(クチナシ、カラチノイド)、ビロリン酸第二鉄、水
マイルドデミグラスソース	【赤】エソ入り身、でん粉、にんじん、砂糖、食塩、魚醤(カタクチイワシ)、酵母エキス、水	エッグ・ケア・マヨネーズ	食用植物油脂(なたね・大豆)、醣造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキスパウダー/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・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・バーム)、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	ペースト・チャツネ	糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツ・ピューレ、醣造酢、香辛料(どうもろこし)、にんにくペースト、食塩/酸味料
さば竜田揚げ	さば、しょうゆ、しょうが、みりん、《衣》{てん粉(馬鈴薯)、米粉}/炭酸Ca、ビロリン酸鉄、水	中華風つくね	鶏肉、豚肉、豚脂《野菜》《たまねぎ、にら》《つなぎ》《コーンスター、パン粉》、砂糖《植物油脂》《ごま油、大豆油》、しょうゆ、食塩、オイスター・ソース、おろしにんにく、香辛料(白こしょう)/調味料(アミノ酸等)、水
ポークビッツ	豚肉、豚脂肪、でん粉、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、リン酸塩(Na)、ビタミンC、亜硝酸Na、くん液、その他(ケージング)	ソイバター	植物油脂(大豆油、バーム核油)、バーム油とひまわり油若しくはシア脂とバーム油)、豆乳クリーム、豆乳、大豆粉、食塩
日向夏ドレッシング	食用植物油脂(なたね・大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、醤油(小麦、大豆)/調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆)	ミックスピーンズ	ひよこ豆、青えんどう豆、レッドキドニー