

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(赤) あか		主に体の調子を整える(緑) みどり		主にエネルギーになる(黄) き		調味料	小学校 3教科 ～ (Kcal)	中学校 3教科 ～ (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	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			
1		麦ご飯 和風ワタンスープ なすのそぼろ炒め	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ なす たまねぎ にんにく	こめ おぎ ワタナン さとう でんぶん		にぼしだし しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ	513	660
(火)										22.3	27.6
2		ミニコッペパン 夏野菜のミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう す しお こしょう	520	675
(水)										22.8	28.7
3		麦ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりの土佐酢和え	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ おぎ さとう さとう	ごま	みりん しょうゆ わふうだし す しょうゆ	558	718
(木)										27.9	34.8
4		麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とゴーヤの揚げ煮	かまぼこ(イトヨリ・タラ)とうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな ゴーヤ	えのきたけ たまねぎ	こめ おぎ でんぶん じゃがいも さとう はちみつ		あつけずりだし しょうゆ しお しお こしょう みりん す しょうゆ	632	815
(金)										24.9	30.9
7	七夕献立	麦ご飯 七夕汁 豚肉と野菜の生姜炒め 七夕ゼリー	うおそうめん とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ にんじん ピーマン	えのきたけ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ おぎ さとう でんぶん たなばたゼリー	サラダあぶら	あつけずりだし しょうゆ しお みりん しょうゆ さけ	569	724
(月)										24.6	30.4
8		麦ご飯 米粉の夏野菜カレー 海藻サラダ	とりにく ツナ(水煮)	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	こめ おぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	こめこカレーフレーク とりがらスープ しお こしょう ウスターソース ペーストチャツネ す しょうゆ しお こしょう	532	685
(火)										21.9	27.0
9		コッペパン ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶたにく だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ ぶなしめじ あおまめ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	サラダあぶら	あかワイン とりがらスープ ケチャップ しょうゆ デミグラスソース ようふうスープストック ピーマンドレッシング	565	719
(水)										27.1	33.9
10	沖縄郷土料理	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	みそ とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう ゴーヤ	たまねぎ もやし	こめ おぎ さとう さとう	サラダあぶら	にぼしだし さけ しお こしょう しょうゆ みりん	541	696
(木)										25.7	31.9
11		麦ご飯 チンゲン菜のスープ 魚のレモン煮	ベーコン しいら	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ きゅうり	こめ おぎ じゃがいも でんぶん さとう	なたねあぶら サラダあぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ す レモンじる しょうゆ	564	727
(金)										23.9	29.6
14		麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	とりにく あつあげ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん にんじん	しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ	こめ おぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら	しょうゆ さけ わふうだし す しょうゆ	562	724
(月)										23.3	28.8
15		減量麦ご飯 キムチうどん きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ とりにく てんぷら(イトヨリ・アジ)	牛乳		はくさいキムチ キャベツ こんにゃく ごぼう	こめ おぎ うどん さとう	ごま サラダあぶら	にぼしだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん	542	708
(火)										25.1	31.4
16	世界の料理	ミルクパン ラタトゥイユ 青じそドレッシングサラダ	とりにく ベーコン かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす きゅうり キャベツ	ミルクパン さとう	サラダあぶら	あかワイン トマトピューレ ケチャップ しお こしょう あおじそドレッシング	523	670
(水)										23.9	29.9
17	ひむかの日献立	麦ご飯 わかめスープ ビビンバ	ベーコン とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく もやし きゅうり はくさいキムチ	こめ おぎ さとう さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ コチジャン	537	692
(木)										21.5	26.5
18	リクエス永小献立	麦ご飯 すきやき ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	こんにゃく しいたけ キャベツ えのきたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	こめ おぎ さとう エッグケアマヨネーズ	サラダあぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	613	790
(金)										26.2	32.6
22	かみかみ献立	麦ご飯 肉じゃが れんこんサラダ	ぶたにく ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ あおまめ れんこん きゅうり コーン	こめ おぎ じゃがいも さとう さとう	サラダあぶら サラダあぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ す しお こしょう	551	710
(火)										23.9	29.6

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料	商品名	原材料
エッグケアマヨネーズ	食用植物油脂（なたね・大豆）、醸造酢、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	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、ソテッドオニオン（たまねぎ・大豆油）、チキンエキス、にんにく、砂糖、酵母エキス、でん粉（とうもろこし）、食塩、香辛料（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	ビーマンドレッシング	調味酢（小麦）、しょうゆ（小麦、大豆）、食用植物油脂（大豆、なたね）、ピーマン、砂糖、カツオだし（豚肉）、にんにく、カラシ抽出物
ウェーブワンタン	小麦粉、食塩	白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料【にんにく、砂糖・異性化液糖、たんばく加水分解物（大豆）、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン酒精/調味料（アミ/酸等）、酸味料、増粘多糖類、バブリア色素、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、植物油脂（ベニバナ）、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、塩蔵青じそ、酵母エキスパウダー、香辛料（とうがらし）/調味料（アミ/酸）、香料・水
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、醸造酢、香辛料（とうもろこし）、にんにくペースト、食塩酸味料	セタゼリー	砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、うんしゅうみかん果汁、ぶどう果汁、レモン果汁、水あめ、粉末油脂、寒天/酸味料（クエン酸、クエン酸ナトリウム）、ゲル化剤【増粘多糖類（カラギナン、トラガム、マンナン、キサンタンガム）】、β-グルタミンC、クエン酸鉄Na、香料、着色料（クチナシ、カロチノイド）、乳化剤、水