令和4年度9月　小学校きゅうしょくこんだてひょう

国富町立学校給食共同調理場

日	曜日		黄の食品（力や熱となる）	赤の食品（血や肉となる）	緑の食品（体の調子を整える）	ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質
1	木	むぎごはん キーマカレー グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ えのき あおまめ にんにく キャベツ きゅうり いんげん	カレールウ カレーフレーク とりがらスープ しお ケチャップ デミグラスソース ウスターソース あかワイン ピーマンドレッシング ◎ピーマン ドレッシング 調味酢、しょうゆ、食用植物油脂、ピーマン、砂糖、カツオだし、にんにく、からし抽出物	622 (kcal) 24.4 (g)
2	金	むぎごはん はるさめスープ キャベツのみそそぼろいため	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あつあげ みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ コーン にんじん キャベツ にんにく こんにゃく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ	569 (kcal) 23.6 (g)
5	月	むぎごはん キムチじる ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	にんじん にら しめじ はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	にぼしだし みりん しょうゆ さけ	556 (kcal) 26.4 (g)
6	火	むぎごはん ちくぜんに せんぎりだいこんのすのもの ひむかの日献立	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ツナ（水煮）	にんじん いんげん しいたけ たけのこ にんじん きゅうり せんぎりだいこん	みりん しょうゆ さけ しょうゆ す しお	536 (kcal) 22.2 (g)
7	水	ミルクパン チリコンカン パインサラダ	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ◎ミックスビーンズ 大豆、いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり パイン	とりがらスープ ケチャップ トマトピューレ チリソース しょうゆ ウスターソース ようふうスープトック こしょう あかワイン す しょうゆ しお こしょう	585 (kcal) 27.2 (g)
8	木	むぎごはん ワンタンスープ マーボーなす	こめ むぎ ワンタン さとう でんぷん ごまあぶら ◎ワンタン 小麦粉、食塩	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ にんじん ピーマン たまねぎ なす にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ オイスターソース	570 (kcal) 22.6 (g)
9	金	くりごはん（減量） すましじる さんまのみぞれに やさいのにしょくあえ おつきみゼリー 十五夜行事食	こめ むぎ くり さとう おつきみゼリー ◎お月見ゼリー（梨ゼリー） グラニュー糖、ぶどう糖果糖液糖、ポリデキストロース、梨果汁、ゲル化剤、酸味料、香料、クエン酸第一鉄、水	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さんまのみぞれに ◎さんまのみぞれ煮 さんま、大根、砂糖、しょうゆ、でん粉、本みりん、食塩、水	にんじん ほうれんそう えのき にんじん きゅうり	しお さけ しょうゆ しお かつおだし す しょうゆ しお	520 (kcal) 17.2 (g)
12	月	むぎごはん あつあげのそぼろに ほうれんそうとコーンのおひたし	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ツナ（水煮）	にんじん しいたけ あおまめ こんにゃく ほうれんそう にんじん コーン キャベツ	みりん しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ	584 (kcal) 26.4 (g)
13	火	むぎごはん やさいスープ ビビンバ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう もやし せんぎりだいこん にんにく しょうが	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しょうゆ コチュジャン さけ	566 (kcal) 22.6 (g)
14	水	チーズパン ミートボールのデミグラスに かみかみサラダ かみかみ献立	チーズパン じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう くるまふととりにくのだんご ツナ（水煮） ◎くるま麸と鶏肉のだんご 鶏肉、麸、揚げ油（なたね）、米発酵調味料、しょうゆ、食塩、香辛料、水	にんじん たまねぎ しめじ あおまめ にんじん きゅうり ごぼう	とりがらスープ ハヤシフレーク ケチャップ しょうゆ こしょう デミグラスソース ようふうスープトック あかワイン す しょうゆ しお こしょう	597 (kcal) 27.1 (g)
15	木	むぎごはん けんちんじる チキンなんばん キャベツ ノンエッグタルタルソース 宮崎県郷土料理	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう なたねあぶら ノンエッグタルタルソース ◎ノンエッグタルタルソース 食用植物油脂、醸造酢、砂糖類、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白、乾燥玉ねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにゃく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、香辛料抽出物、水	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ こんにゃく キャベツ	にぼしだし しょうゆ しお さけ しお す しょうゆ しお	569 (kcal) 23.4 (g)
16	金	むぎごはん こまつなのみそしる ピーマンチャンプルー	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ かつおぶし たまご	こまつな だいこん たまねぎ えのき にんじん ピーマン もやし にんにく	にぼしだし みりん しょうゆ しお こしょう さけ	586 (kcal) 26.9 (g)
20	火	むぎごはん ごまみそに くきわかめのじゃこあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ちりめん くきわかめ	にんじん しいたけ たけのこ あおまめ こんにゃく にんじん きゅうり もやし	みりん しょうゆ さけ す しょうゆ しお さけ	623 (kcal) 27.6 (g)
21	水	ミニコッペパン ナポリタン ツナまめサラダ	コッペパン スパゲティ サラダあぶら エッグケアマヨネーズ ◎エッグケアマヨネーズ 食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ（水煮） だいず	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんにく にんじん きゅうり	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう しお こしょう	623 (kcal) 26.4 (g)
22	木	むぎごはん かきたまじる さけなんばん	こめ むぎ でんぷん でんぷん さとう サラダあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たまご わかめ さけ（魚）	にんじん たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ	にぼしだし しょうゆ しお さけ しお す しょうゆ	571 (kcal) 26.2 (g)
26	月	むぎごはん やさいとフォーのスープ すぶた	こめ むぎ フォー さとう でんぷん サラダあぶら なたねあぶら ◎フォー 米、でん粉	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しいたけ もやし にんじん ピーマン たまねぎ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ す しょうゆ ケチャップ オイスターソース	594 (kcal) 23.1 (g)
27	火	わかめごはん（減量） キムチーズにくじゃが フレンチサラダ やきプリンタルト 八代小リクエスト献立	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう サラダあぶら さとう サラダあぶら やきプリンタルト ◎やきプリンタルト 小麦粉、マーガリン、砂糖、乳又は乳製品を主要原材料とする食品、加糖卵黄、脱脂粉乳、鶏卵、ミルクカルシウム、食塩、香辛料、キシロース、増粘剤、乳化剤、香料、水	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ ハム	にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん キャベツ きゅうり	しお さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお こしょう	655 (kcal) 26.4 (g)
28	水	こくとうパン ポトフ だいずサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ツナ（水煮） だいず	にんじん だいこん エリンギ たまねぎ あおまめ にんじん きゅうり	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しろワイン しょうゆ す レモンかじゅう しお こしょう	574 (kcal) 31.5 (g)
29	木	むぎごはん とりそぼろどん ようふうしらあえ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さとう エッグケアマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ（水煮） とうふ みそ	たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん こまつな きゅうり	みりん しょうゆ さけ しお しょうゆ す	565 (kcal) 26.4 (g)
30	金	むぎごはん たまごスープ とりにくのオイスターソースいため	こめ むぎ でんぷん でんぷん さとう サラダあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご とりにく	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ にんじん たまねぎ しめじ にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう しお さけ しょうゆ みりん オイスターソース	645 (kcal) 26.3 (g)