令和4年度9月　中学校給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆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		6群		
			卵・魚・肉・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	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	木	麦ご飯 キーマカレー グリーンサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ　えのき　青豆　にんにく キャベツ　きゅうり	米　麦 じゃがいも	サラダ油	カレールウ　カレーフレーク　とりがらスープ　赤ワイン　デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース　塩 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	801 (kcal) 30.3 (g)
2	金	麦ご飯 春雨スープ キャベツのみそそぼろ炒め	ベーコン 鶏肉　厚揚げ　みそ	牛乳	にんじん　チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ　しいたけ　コーン キャベツ　にんにく　こんにゃく	米　麦 春雨 砂糖　でん粉	ごま油	とりがらスープ　醤油　塩　こしょう みりん　醤油　酒	732 (kcal) 29.2 (g)
5	月	麦ご飯 キムチ汁 豚肉のしょうが焼き	みそ 豚肉	牛乳 豆腐	にんじん　にら にんじん	しめじ　白菜キムチ 玉ねぎ　キャベツ　しょうが	米　麦 じゃがいも 砂糖　でん粉	サラダ油	煮干しだし みりん　醤油　酒	716 (kcal) 32.8 (g)
6	火	麦ご飯　ひむかの日献立 筑前煮 千切大根の酢の物	鶏肉 ツナ（水煮）	牛乳 昆布	にんじん　いんげん にんじん	しいたけ　たけのこ きゅうり　千切大根	米　麦 砂糖　じゃがいも 砂糖	サラダ油	みりん　醤油　酒 醤油　酢　塩	690 (kcal) 27.3 (g)
7	水	ミルクパン チリコンカン パインサラダ	鶏肉　ミックスビーンズ ◎ミックスビーンズ 大豆、いんげんまめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ　しめじ　にんにく キャベツ　きゅうり　パイン（缶）	ミルクパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	とりがらスープ　ケチャップ　トマトピューレ　チリソース　ウスターソース　醤油　洋風スープトック　こしょう　赤ワイン 酢　醤油　塩　こしょう	751 (kcal) 34.2 (g)
8	木	麦ご飯 ワンタンスープ 麻婆茄子	ベーコン 豚肉　みそ	牛乳	にんじん　チンゲン菜 にんじん　ピーマン	玉ねぎ　しいたけ 玉ねぎ　なす　にんにく	米　麦 ワンタン 砂糖　でん粉	◎ワンタン 小麦粉、食塩 ごま油	とりがらスープ　醤油　塩　こしょう みりん　醤油　酒　オイスターソース	735 (kcal) 27.9 (g)
9	金	減量栗ご飯　十五夜行事食 すまし汁 さんまのみぞれ煮 野菜の二色和え お月見ゼリー	豆腐　かまぼこ さんまのみぞれ煮 ◎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	牛乳	にんじん　ほうれん草 にんじん	えのき きゅうり	米　麦 砂糖 お月見ゼリー	栗 ◎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	塩　酒 醤油　塩　かつおだし 酢　醤油　塩	702 (kcal) 22.8 (g)
12	月	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とコーンのおひたし	鶏肉　厚揚げ　みそ ツナ（水煮）	牛乳	にんじん ほうれん草　にんじん	しいたけ　青豆　こんにゃく コーン　キャベツ	米　麦 砂糖　でん粉　じゃがいも 砂糖	サラダ油	みりん　醤油　酒　和風だし 醤油	752 (kcal) 32.9 (g)
13	火	麦ご飯 野菜スープ ビビンバ	ベーコン 豚肉　みそ	牛乳	にんじん にんじん　ほうれん草	玉ねぎ　キャベツ　コーン もやし　千切大根　にんにく　しょうが	米　麦 じゃがいも 砂糖　でん粉	ごま油	とりがらスープ　醤油　塩　こしょう 醤油　コチュジャン　酒	728 (kcal) 27.9 (g)
14	水	チーズパン　かみかみ献立 ミートボールのデミグラス煮 かみかみサラダ	くるま麸と鶏肉のだんご 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	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ　しめじ　青豆 きゅうり　ごぼう	チーズパン じゃがいも　砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	とりがらスープ　ハヤシフレーク　ケチャップ　醤油　こしょう　デミグラスソース　洋風スープトック　赤ワイン 酢　醤油　塩　こしょう	766 (kcal) 34.1 (g)
15	木	麦ご飯　宮崎県郷土料理 けんちん汁 チキン南蛮 キャベツ ノンエッグタルタルソース	厚揚げ 鶏肉　卵 ◎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	牛乳	にんじん　ほうれん草	しいたけ　こんにゃく キャベツ	米　麦 じゃがいも 小麦粉　砂糖	ごま油 菜種油 ノンエッグタルタルソース	煮干しだし　醤油　塩 酒　塩　酢　醤油 塩	763 (kcal) 30.9 (g)
16	金	麦ご飯 小松菜のみそ汁 ピーマンチャンプルー	油揚げ　みそ 豚肉　豆腐　かつお節　卵	牛乳	小松菜 にんじん　ピーマン	大根　玉ねぎ　えのき もやし　にんにく	米　麦 砂糖	ごま油	煮干しだし みりん　醤油　塩　こしょう　酒	754 (kcal) 33.5 (g)
20	火	麦ご飯 ごまみそ煮 茎わかめのじゃこ和え	鶏肉　厚揚げ　みそ	牛乳 ちりめん　茎わかめ	にんじん にんじん	しいたけ　たけのこ　青豆　こんにゃく きゅうり　もやし	米　麦 砂糖　じゃがいも 砂糖	サラダ油　ごま	みりん　醤油　酒 酢　醤油　塩　酒	803 (kcal) 34.4 (g)
21	水	ミニコッペパン ナポリタン ツナ豆サラダ	ウィンナー ツナ（水煮）　大豆	牛乳	にんじん　ピーマン にんじん	玉ねぎ　しめじ　にんにく きゅうり	コッペパン スパゲティ	サラダ油 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	トマトピューレ　ケチャップ　ウスターソース　醤油　こしょう 塩　こしょう	795 (kcal) 33.0 (g)
22	木	麦ご飯 かき玉汁 鮭南蛮	豆腐　油揚げ　卵 鮭	牛乳 わかめ	にんじん にんじん　ピーマン	玉ねぎ 玉ねぎ	米　麦 でん粉 でん粉　砂糖	サラダ油　菜種油	煮干しだし　醤油　塩 酒　塩　酢　醤油	736 (kcal) 32.6 (g)
26	月	麦ご飯 野菜とフォーのスープ 酢豚	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん　チンゲン菜 にんじん　ピーマン	しいたけ　もやし 玉ねぎ	米　麦 フォー 砂糖　でん粉 ◎フォー 米、でん粉	サラダ油　菜種油	とりがらスープ　醤油　塩　こしょう 塩　酒　酢　醤油　ケチャップ　オイスターソース	766 (kcal) 28.5 (g)
27	火	減量わかめご飯 キムチーズ肉じゃが　八代小リクエスト献立 フレンチサラダ 焼きプリンタルト	豚肉 ハム ◎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	牛乳　わかめ チーズ	にんじん にんじん	白菜キムチ　玉ねぎ　しいたけ　青豆 キャベツ　きゅうり	米　麦　砂糖 じゃがいも　砂糖 砂糖 焼きプリンタルト	サラダ油 サラダ油	塩 酒　みりん　醤油 酢　醤油　塩　こしょう	817 (kcal) 32.4 (g)
28	水	黒糖パン ポトフ 大豆サラダ	豚肉　ウィンナー ツナ（水煮）　大豆	牛乳	にんじん にんじん	大根　エリンギ　玉ねぎ　青豆 きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	とりがらスープ　醤油　塩　こしょう　白ワイン 醤油　酢　レモン果汁　塩　こしょう	734 (kcal) 39.7 (g)
29	木	麦ご飯 鶏そぼろ丼 洋風白和え	鶏肉 ツナ（水煮）　豆腐　みそ	牛乳	にんじん　小松菜	玉ねぎ　しいたけ　青豆 きゅうり	米　麦 砂糖 砂糖	サラダ油 エッグケアマヨネーズ　ごま	みりん　醤油　酒　塩 醤油　酢	727 (kcal) 32.8 (g)
30	金	麦ご飯 卵スープ 鶏肉のオイスターソース炒め	ベーコン　豆腐　卵 鶏肉	牛乳	にんじん　小松菜 にんじん	玉ねぎ　しいたけ 玉ねぎ　しめじ　にんにく	米　麦 でん粉 でん粉　砂糖	菜種油　サラダ油	とりがらスープ　しょうゆ　塩　こしょう 塩　酒　醤油　みりん　オイスターソース	831 (kcal) 32.7 (g)