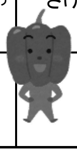
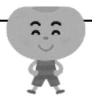
令和4年度2月　小学校きゅうしょくこんだてひょう

国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆	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	水	**長崎県郷土料理** ミニこくとうパン ながさきさらうどん コーンサラダ	こくとうパン ながさきめん　でんぷん　サラダあぶら　ごまあぶら さとう　サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　かまぼこ（いとより、たら） ハム	 にんじん　ピーマン　たまねぎ　キャベツ　もやし　しょうが にんじん　きゅうり　コーン	とりがらスープ　しょうゆ　オイスターソース　しお　こしょう　さけ しょうゆ　す　しお　こしょう	646 (kcal) 25.9 (g)
2	木	むぎごはん だいこんスープ ぶたにくのソースいため 	こめ　むぎ じゃがいも さとう　サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく　あつあげ	にんじん　ほうれんそう　だいこん　たまねぎ　しいたけ にんじん　しょうが　たまねぎ　キャベツ　たけのこ　エリンギ　あおまめ	にぼしだし　しょうゆ　しお　こしょう さけ　しょうゆ　みりん　ウスターソース	573 (kcal) 27.0 (g)
3	金	むぎごはん ぶたじる いわししょうがに ほうれんそうのごまあえ せつぶんまめ	こめ　むぎ さといも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ　みそ いわししょうがに ふくまめミックス ◎福豆ミックス 大豆、砂糖、米粉	 にんじん　だいこん　はくさい　ねぎ　ごぼう　しいたけ　しょうが ほうれんそう　コーン ◎いわし生姜煮 いわし、砂糖、しょうゆ、本みりん、でん粉、生姜、食塩、水	にぼししだし しょうゆ　す　ごま	604 (kcal) 24.2 (g)
6	月	むぎごはん はるさめスープ せんぎりだいこんのビビンバ	いろいろな料理に使った国富町の千切大根食べよう週間 こめ　むぎ はるさめ さとう　サラダあぶら　ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン　わかめ ぶたにく	 にんじん　たまねぎ　コーン にんじん　ほうれんそう　にんにく　もやし　きゅうり　**せんぎりだいこん**　はくさいキムチ	ちゅうかスープストック　しょうゆ　とりがらスープ　しお　こしょう しょうゆ　トウバンジャン ◎中華スープストック 食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、植物油脂、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素	579 (kcal) 22.3 (g)
7	火	むぎごはん せんぎりだいこんのみそしる とりにくときのこのうまからいため	こめ　むぎ さとう　ごま　サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ　みそ とりにく	にんじん　**せんぎりだいこん**　たけのこ　ねぎ にんじん　こまつな　しょうが　たまねぎ　えのき　まいたけ	にぼしだし しょうゆ　さけ　みりん	550 (kcal) 24.4 (g)
8	水	ミニミルクパン せんぎりだいこんのトマトパスタ ズッキーニのマリネ	ミルクパン スパゲッティ　サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりささみ 	にんじん　ピーマン　トマト　**せんぎりだいこん**　たまねぎ　エリンギ　にんにく にんじん　ズッキーニ　キャベツ 	あかワイン　ケチャップ　ウスターソース　しお　こしょう 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	606 (kcal) 24.8 (g)
9	木	むぎごはん くにとみぎゅうのビーフカレー せんぎりだいこんのすのもの	こめ　むぎ じゃがいも　さとう　サラダあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう くにとみぎゅう ツナ（水煮）　こんぶ	にんじん　にんにく　たまねぎ　あおまめ にんじん　**せんぎりだいこん**　きゅうり	あかワイン　カレールウ　カレーフレーク　とりがらスープ　しお　こしょう　トマトピューレ　しょうゆ　ウスターソース　デミグラスソース　ペーストチャツネ す　しょうゆ ◎ペーストチャツネ 水あめ、砂糖、ぶどう糖、りんご加工品、デーツピューレ、酢、香辛料、にんにくペースト、塩、酸味料	616 (kcal) 24.9 (g)
10	金	むぎごはん  ごじる せんぎりだいこんのたまごとじ	こめ　むぎ じゃがいも さとう　サラダあぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず　とうふ　みそ ぶたにく　たまご	にんじん　だいこん　こんにゃく　しめじ　ねぎ にんじん　にら　**せんぎりだいこん**　たまねぎ　しいたけ	にぼしだし さけ　しょうゆ　みりん	577 (kcal) 26.8 (g)
13	月	むぎごはん すましじる さばゆずみそに ブロッコリーのごまあえ	こめ　むぎ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ（いとより、たら）　とうふ さばゆずみそに ◎さばゆず味噌煮 さば、砂糖、みそ、本みりん、ゆずペースト、塩、米粉、水	にんじん　ほうれんそう　だいこん　えのき ブロッコリー　コーン	かつおだし　しょうゆ　しお しょうゆ　す　ごま	581 (kcal) 25.9 (g)
14	火	むぎごはん マーボーどうふ ひじきとこまつなのナムル ハートのいちごムース	こめ　むぎ さとう　でんぷん　ごまあぶら ごまあぶら　ごま いちごムース ◎ハートいちごのムース 糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖、水あめ）、豆乳加工品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他）いちご果汁、豆乳、ゼラチン、加工デンプン、乳酸Ca、増粘多糖類、酸味料、香料、乳化剤、pH調整剤、ゲル化剤、ベニコウジ色素、セルロース、クエン酸鉄Na、塩化マグネシウム　水	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく　みそ ひじき　ちりめん	にんじん　にら　たまねぎ　たけのこ　しいたけ　にんにく こまつな　にんじん　もやし　にんにく　しょうが	みりん　しょうゆ　さけ　オイスターソース さけ　しょうゆ	653 (kcal) 28.1 (g)
15	水	**世界の料理～ベルギー～** コッペパン ワーテルゾーイ フリッツ チョコクリーム	コッペパン こめこ　サラダあぶら じゃがいも　なたねあぶら　パームあぶら マーシャルビーンズ ◎マーシャルビーンズ（チョコクリーム） 植物油脂、砂糖、大豆粉、ココアパウダー、ぶどう糖、脱脂粉乳、食塩、炭酸カルシウム、植物レシチン、香料（チョコレートフレーバー、バニラフレーバー）	ぎゅうにゅう とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ 	しろワイン　とりがらスープ　しお　こしょう　パセリフレーク しお　こしょう　ガーリックパウダー ◎ガーリック ガーリック、でん粉、食塩、調味料、増粘剤	680 (kcal) 26.2 (g)
16	木	むぎごはん キムチチゲ はるさめサラダ	こめ　むぎ さとう　はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ　ごぼうだんご　みそ ハム ◎白身魚とごぼう団子 魚肉すり身（すけどうだら、イトヨリダイ、砂糖）、ごぼう、豆腐、でん粉、食塩、砂糖、コンブエキス、カツオブシエキス、しょうゆ、酵母エキス、水	にら　はくさいキムチ　はくさい　ごぼう　しめじ　しょうが にんじん　もやし　キャベツ	さけ　にぼしだし す　しょうゆ	538 (kcal) 24.5 (g)
17	金	むぎごはん にくじゃが いかときゅうりのばいにくあえ	こめ　むぎ じゃがいも　さとう　サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか　わかめ	にんじん　たまねぎ　いとこんにゃく　しいたけ　あおまめ にんじん　きゅうり　キャベツ　ばいにく	さけ　みりん　しょうゆ しょうゆ	527 (kcal) 24.0 (g)
20	月	むぎごはん つみれじる あつあげのそぼろに 	こめ　むぎ さとう　でんぷん　サラダあぶら	ぎゅうにゅう あじつみれ　とうふ とりにく　あつあげ ◎あじつみれ 魚肉（あじ）、発酵調味料、でん粉、砂糖、食塩、トレハロース	にんじん　だいこん　はくさい　えのき　ごぼう にんじん　いんげん　たまねぎ　こんにゃく	にぼしだし　しょうゆ　さけ しょうゆ　さけ　みりん	564 (kcal) 27.1 (g)
21	火	むぎごはん チンゲンさいのスープ チーズタッカルビ	こめ　むぎ トッポギ　さとう　ごまあぶら ◎トッポギ 米粉、食塩、クエン酸、水	ぎゅうにゅう とうふ　ベーコン とりにく　チーズ	にんじん　チンゲンサイ　もやし　しいたけ にんじん　にら　にんにく　しょうが　たまねぎ　キャベツ	とりがらスープ　しょうゆ　しお　こしょう さけ　しょうゆ　コチュジャン ◎コチュジャン 米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、乾燥唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー	628 (kcal) 28.5 (g)
22	水	**八代中リクエスト献立** ミニコッペパン コーンスープ ハンバーグ　♥ やさいのにしょくあえ やきプリンタルト	コッペパン さとう　なたねあぶら さとう やきプリンタルト ◎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	ぎゅうにゅう ベーコン　なまクリーム ハンバーグ ◎ハンバーグ 鶏肉、たまねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、粒状植物性たん白、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、しょうがペースト、水、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄	にんじん　ほうれんそう　たまねぎ　コーン にんじん　きゅうり	とりがらスープ　ようふうスープストック　しお　こしょう　しょうゆ デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース　あかワイン す　しょうゆ　しお	647 (kcal) 22.8 (g)
24	金	むぎごはん なめこのみそしる とんテキ キャベツのごまあえ	こめ　むぎ でんぷん　なたねあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう とうふ　あぶらあげ　みそ ぶたにく	にんじん　こまつな　なめこ　だいこん にんにく　しょうが キャベツ	にぼしだし しお　こしょう　ウスターソース　みりん　しょうゆ　ソテーオニオン しょうゆ ◎ソテーオニオン たまねぎ、大豆油	630 (kcal) 28.3 (g)
27	月	げんりょうむぎごはん カレーうどん ごこくまめサラダ	こめ　むぎ うどん ごこく　さとう　エッグケアマヨネーズ　ごま ◎五穀豆と五穀 えんどう、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、あずき、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび、還元でん粉分解物、硫酸第一鉄 ◎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 とりにく　かまぼこ（いとより、たら） ツナ（水煮）　ごこくまめ　ひじき	にんじん　たまねぎ　しめじ　青豆 にんじん　キャベツ　きゅうり	かつおだし　カレーフレーク　しょうゆ　しお しょうゆ	623 (kcal) 28.1 (g)
28	火	**かみかみ献立** むぎごはん さつまじる きんぴらごぼう	こめ　むぎ さつまいも さとう　ごま　サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ　あぶらあげ　みそ ぶたにく　てんぷら　くきわかめ	にんじん　だいこん　えのき　ねぎ にんじん　いんげん　こんにゃく　ごぼう	にぼしだし しょうゆ　さけ　みりん	556 (kcal) 26.5 (g)