

令和5年度 7月 小学校給食献立表

国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事等	こんだてめい ☆献立名☆	き 黄の食品 (力や熱となる)	あか 赤の食品 (血や肉となる)	みどり 緑の食品 (からだちょうどいとの (体の調子を整える)	ちようみりょう 調味料	エネルギー たんぱく質
3 月		むぎごはん おくらのみそしる ぶたにくときのこのしょうがやき	こめ むぎ じやがいも さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん オクラ たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ しょうが	にぼしだし みりん しょうゆ さけ	575 kcal 26.2 g
4 火	か み か み 献 立	げんりょうむぎごはん たんたんうどん こまつなのナムル	こめ むぎ うどん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	にんじん にら もやし しいたけ にんにく にんじん せんぎりだいこん こまつな	とりがらスープ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン す しょうゆ	529 kcal 21.3 g
5 水	ハ ン て バ リ や ガ き ー	バーガーパン ポトフ てりやきハンバーグ そえキャベツ	バーガーパン じやがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー てりやきハンバーグ	にんじん たまねぎ しめじ あおまめ キャベツ	とりがらスープ しろワイン ようふうスープストック しようゆ しお こしょう	590 kcal 30.7 g
6 木		むぎごはん ちくぜんに せんぎりだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう ジやがいも サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ツナ(水煮)	にんじん いんげん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ にんじん きゅうり せんぎりだいこん	さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお	621 kcal 26.8 g
7 金	七 夕 献 立	むぎごはん たなばたじる ひゅうがなつのフイッシュマリネ たなばたゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん なたねあぶら オリーブオイル たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん しいら	にんじん ほうれんそう オクラ えのき ピーマン(赤・緑・黄・オレンジ) たまねぎ きゅうり	にぼしだし しょうゆ しお す ひゅうがなつかじゅう しょうゆ しお さけ	571 kcal 28.6 g
10 月	納 豆 の 日	むぎごはん すまじる いわしのうめに ほうれんそうのごまあえ なつとう	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ(いとより・たら) わかめ いわしのうめに なつとう	にんじん えのき ほうれんそう コーン	かつおだし しょうゆ しお しょうゆ す	565 kcal 27.7 g
11 火		むぎごはん どうがんとゴーヤのちゅうかうまに はるさめサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ オーシャンキング(たら・ほき) ハム	にんじん にがうり とうがん たけのこ しいたけ にんじん もやし きゅうり	とりがらスープ ちゅうかスープストック しょうゆ さけ しお こしょう す しょうゆ	584 kcal 24.8 g
12 水		ミニこくとうパン なつやさいのミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ	こくとうパン スパゲッティ さとう オリーブオイル サラダあぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン たまねぎ なす エリンギ にんにく トマト にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう	557 kcal 30.8 g
13 木	ひ む か の 日	むぎごはん こうやどうふのたまごとじ いかときゅうりのばいにくあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご いか わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ あおまめ にんじん きゅうり キャベツ ばいにく	かつおだし しょうゆ さけ みりん しお しょうゆ	590 kcal 21.2 g
14 金		むぎごはん もずくとチンゲンサイのスープ すどり	こめ むぎ さとう でんぶん なたねあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン もずく とりにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ コーン にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープストック さけ しお す しょうゆ ケチャップ オイスターソース	659 kcal 26.4 g
17 月		～海の日～					
18 火	リク エ森 スト小 献 立	げんりょうわかめごはん キムチーズにくじやが フレンチサラダ やきプリンタルト	こめ むぎ さとう サラダあぶら ジやがいも さとう サラダあぶら やきプリンタルト	ぎゅうにゅう 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	たきこみわかめ さけ みりん しょうゆ す しょうゆ しお こしょう	659 kcal 26.4 g
19 水		チーズパン ミートボールのトマトに あおまめサラダ	チーズパン でんぶん さとう サラダあぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ なす ピーマン(赤・緑・黄・オレンジ) しめじ トマト バセリ にんじん きゅうり キャベツ あおまめ	ケチャップ ウスターソース あかワイン ようふうスープストック しお こしょう しお こしょう	630 kcal 25.8 g
20 木	郷 鹿 土 見 料 島 理 県	むぎごはん けいはん はるまき にしょくやさいのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりささみ きんしたまご はるまき	にんじん こねぎ しいたけ しょうが やまかわきざみづけ にんじん きゅうり にんにく	とりがらスープ しょうゆ しお す しょうゆ しお	609 kcal 21.9 g
21 金		むぎごはん なつやさいカレー フルーツポンチ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ジやがいも シャインマスカットゼリー ピオーネゼリー あまおうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ にんにく トマト パインアップル おうとう みかん	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 ウスターソース デミグラスソース ベーストチャツネ あかワイン	635 kcal 21.7 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料	商品名	原材料
テンメンジャン	味噌(大豆)、砂糖、植物油脂(ごま、なたね)、しょうゆ	煮込み用ミートボール	牛肉、鶏肉、たまねぎ、豚肉、パン粉、粉末状植物性たん白(小麦)、でん粉、しょうゆ、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、水
国産鶏のてりやきパティ(照り焼きハンバーグ)	鶏肉、ソテーオニオン、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白、発酵調味料、しょうゆ、砂糖、りんご、粒状植物性たん白、果糖ブドウ糖液、香辛料(黒こしょう、コーン、パブリカ、オールスパイス、ショウガ、ニンニク)、加工でん粉、水あめ、食塩、増粘剤、揚げ油、水、	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
魚そうめん	【魚肉】いとより、でん粉、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂、水	錦糸玉子	鶏卵、砂糖、食塩、マルチトール、かつおだし、昆布だし、加工デンプン、食品素材、食用油脂、酢酸Na、調味料、リゾチーム、水
七タゼリー	砂糖、ぶどう糖果糖液糖 砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁 うんじゅうみかん果汁 レモン果汁 水あめ 粉末油脂 寒天 酸味料 ゲル化剤 ピタミンC 香料 クエン酸鉄Na 着色料 乳化剤 水	山川きざみ漬け	干しだいこん、果糖、ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ、アミノ酸液、食塩、醸造酢、香辛料、たん白加水分解物、水
いわしの梅煮	いわし、砂糖、しそ抽出液、しょうゆ、本みりん、梅肉、でん粉、食塩、水	春巻き	豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、植物油脂(大豆)、豚脂、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、はるさめ、でん粉、しょうがベースト、ポークハイヨン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しそ、 たん白加水分解物(小麦)、香辛料、皮(小麦粉)、植物油脂(大豆)、米粉、粉あめ、ショートニング(大豆)、食塩ソルビトール、乳化剤、クエン酸Na、増粘剤(キサンタンガム)、水
国産納豆(パワーキッズ)	【納豆】九大豆、納豆菌【タレ】たんぱく加水分解物、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、 しょうゆ、水あめ、みりん、食塩、かつおだし、酒精調製品、酵母エキス、増粘多糖類	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
イタリアンドレッシング	植物油脂、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、 香辛料(にんにく、パブリカ、黒こしょう、セロリ)、酸味料、増粘剤、トマト、水	国産シャインマスカットゼリー	果糖、ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、乳化剤、酸味料、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、クチナシ色素、水
炊き込みわかめ	塩蔵わかめ、食塩、砂糖、酵母エキス	国産ピオーネゼリー	ぶどう果汁、果糖、ぶどう糖液糖、砂糖、果糖、ゲル化剤、香料、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、着色料、水
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、キシリース、増粘剤、乳化剤、香料、水	国産あまおうゼリー	果糖、ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、ゲル化剤、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、着色料、水