

令和6年度 6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)	行事等	☆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	E kcal たんぱく質
			1群 卵・魚・肉・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂		
3月		麦ご飯 わかめスープ プルコギ	ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ にんにく たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま ごま油 サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 コチジャン	674 28.6 g
4火	よくかんで、歯と口の健康週間 食べまじょう	麦ご飯 肉じゃが きゅうりの梅肉和え	豚肉 鶏ささみ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく しいたけ 青豆 きゅうり だいこん 梅肉	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油	酒 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ	742 Kcal 29.7
5水		チーズパン ラビオリのデミグラス煮 かみかみサラダ ~かみかみ献立~	豚肉 ラビオリ ツナ(水煮)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 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	鶏がらスープ トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース ハヤシフレック 赤ワイン 洋風スープストック 酢 しょうゆ 塩 こしょう	785 Kcal 37.6 g
6木		麦ご飯 けんちん汁 筑前煮	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん いんげん	えのきたけ ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう	米 麦 ごま油 サラダ油	ごま油 ごま油	煮干しだし しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒	733 Kcal 36.0 g
7金		麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 かまぼこ(いとより・たら) 大豆 かえり	牛乳	いんげん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく	米 麦 でん粉 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま油 菜種油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 中華スープストック 塩 こしょう 酒 しょうゆ	721 Kcal 37.3 g
10月		麦ご飯 豆腐のすまし汁 さばの生姜煮 野菜の二色和え	かまぼこ(いとより・たら) 豆腐 さば生姜煮	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖		かつおだし しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩	724 Kcal 30.3 g
11火	麦ご飯 ハヤシライス フレンチサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	鶏がらスープ ハイシルウ ハヤシフレック デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩	686 Kcal 29.8 g	
12水	ミルクパン チリコンカン 花野菜サラダ	豚肉 ミックスビーンズ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく カリフラワー きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	鶏がらスープ トマトピューレ チリソース トマトケチャップ ウスターソース 洋風スープストック 赤ワイン しょうゆ 酢 レモン果汁 塩 こしょう しょうゆ	838 Kcal 37.7 g	
13木	麦ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ みそ ツナ(水煮)	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ 青豆 きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ 酒 酢 しょうゆ 塩	624 Kcal 27.1 g	
14金	麦ご飯 のっぺい汁 しいらのごま揚げ煮 キャベツのおひたし	鶏肉 油揚げ しいら	牛乳	にんじん にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	米 麦 里芋 でん粉 でん粉 砂糖 砂糖	菜種油 ごま	煮干しだし しょうゆ 酒 塩 酒 塩 みりん しょうゆ しょうゆ	801 Kcal 35.4 g	
17月	ひむかの日献立 麦ご飯 呉汁 ひむか炒め	呉汁の素 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン にんじん にはら	だいこん こんにゃく しめじ たまねぎ 千切大根 しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	煮干しだし みりん 酒 しょうゆ オイスターソース	720 Kcal 32.9 g	
18火	減量麦ご飯 味噌煮込みうどん 千切大根の酢の物	鶏肉 竹輪 油揚げ みそ ツナ(水煮)	牛乳 きざみ昆布	にんじん こまつな にんじん	しいたけ ねぎ 千切大根 きゅうり	米 麦 うどん 砂糖	ごま	かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒 酢 しょうゆ	694 Kcal 32.0 g	
19水	黒糖パン がぼちやのミートソース煮 日向夏ドレッシングサラダ	豚肉 ひよこ豆 ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ しめじ 青豆 きゅうり キャベツ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	赤ワイン 鶏がらスープ トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース 洋風スープストック 日向夏ドレッシング	789 Kcal 34.8 g	
20木	麦ご飯 八宝菜 バンバンジーサラダ	豚肉 かまぼこ(いとより・たら) 鶏ささみ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ にんにく きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油 ごま	鶏がらスープ しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープストック こしょう 酢 しょうゆ 塩	692 Kcal 32.8 g	
21金	麦ご飯 豚汁 アジフライ きゅうりの塩昆布和え	豚肉 豆腐 みそ アジフライ	牛乳 塩こんぶ	にんじん きゅうり	たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ しょうが	米 麦 じゃがいも	菜種油	煮干しだし	732 Kcal 32.8 g	
24月	麦ご飯 春雨スープ 青椒肉絲	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン(青・赤)	たまねぎ しいたけ コーン たまねぎ にんにく たけのこ ピーマン(黄・橙)	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	689 Kcal 28.6 g	
25火	麦ご飯 キーマカレー ほうれんそうサラダ	豚肉 ツナ(水煮)	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ 青豆 にんにく もやし コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	鶏がらスープ カレールウ カレーフレック デミグラスソース ト マトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 しょうゆ 酢	792 Kcal 31.8 g	
26水	ミニコッペパン アスパラのクリームパスタ みかんサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	塩 鶏がらスープ 洋風スープストック 赤ワイン こしょう 酢 塩 こしょう しょうゆ	740 Kcal 32.7 g	
27木	郷土料理 鹿兒島県 麦ご飯 鶏飯 野菜のミンチカツ きゅうりの中華和え	鶏ささみ 錦糸卵 ミンチカツ	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ しょうが きざみ漬け ねぎ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 砂糖	菜種油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 酢 しょうゆ 塩	746 Kcal 30.7 g	
28金	世界の料理 麦ご飯 カルド・デ・ポジョ タコライス ~メキシコ料理~	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	ズッキーニ コーン にんにく しょうが ねぎ たまねぎ レタス にんにく	米 麦 マカロニ	サラダ油 サラダ油	白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ バジル レモン果汁 洋風スープストック トマトケチャップ チリソース 塩 こしょう 赤ワイン	785 Kcal 28.9 g	

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
デミグラスソース	ブラウソール(小麦、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、にんじん、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
スペシャルハヤシフレック	小麦粉、豚脂、食塩、パーム油、砂糖、パプリカ、香辛野菜、大豆粉末、白こしょう、トマト粉末、チキンエキス(豚肉・大豆)、ローレル/カラメル色素、調味料(アミノ酸等)(大豆)、酸味料、乳化剤
Fハイシルウ	小麦粉、食用油脂(ラード、パーム油)、食塩、糖類(砂糖・ぶどう糖)、トマトペースト、オニオンパウダー(脱脂大豆、ぶどう糖)、ガーリックパウダー、香辛料(ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・ローレル)、酵母エキスパウダー/カラメル色素
Fカレールウ	小麦粉、食用油脂(ラード・パーム油)、食塩、カレー粉、糖類(砂糖・ぶどう糖)、オニオンパウダー(大豆)、ガーリックパウダー、トマトペースト、酵母エキスパウダー、香辛料(ペッパー・ローレル)/カラメル色素
エブリイカレーフレック	小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス/カラメル色素
国産ミックスビーンズ	大豆(黄大豆、青大豆)、いんげんまめ(手亡、金時)、食塩、水

商品名	原材料
日向夏ドレッシングサラダ	食用植物油(なたね・大豆)、日向夏みかん果汁、調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラシ抽出物(大豆)
彩野菜のミンチカツ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ、鶏肉、豚肉、パン粉(小麦、大豆)、でん粉(馬鈴薯)、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、酵母エキス、しょうが、香辛料(黒こしょう)、【衣】(パン粉、米粉加工品、大豆油)、/加工エデンプン、炭酸カルシウム、ピロリン酸第二鉄、水
さば生姜煮	さば(まさば、ごまさば)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、生姜、食塩、水
ラビオリ	【皮】小麦粉、食塩、水 【具】鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粒状大豆たん白、豚脂、酵母エキス、ポークエキス、食塩、砂糖、香辛料/調味料(アミノ酸等)、安定剤(加工エデンプン)
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(小麦、大豆)、アミノ酸液、食塩、醸造酢、発酵調味料、香辛料(唐辛子)、たん白加水分解物、水
あじフライ	アジ、【衣】(パン粉、ミックス粉(小麦粉、でん粉(とうもろこし)、食塩、大豆たんぱく、その他(ぶどう糖))、食塩、香辛料(白こしょう)/増粘多糖類、(グァーガム、キサンタンガム)、水