

令和6年度 9月 中学校給食献立表

※食材の仕入れ状況により、献立の内容を変更する場合があります。

国富町立学校給食共同調理場

| 日<br>(曜日) | 行事<br>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  | エネルギー<br>たんばく質           |
|-----------|---------|---|---------------------------------------|---------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--|--------------------------|
|           |         |   | 1群                                    | 2群            | 3群                       | 4群                                  | 5群                                  | 6群                |  |                          |
|           |         |   | 卵・魚・肉・豆・豆製品                           | 牛乳            | 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                |  |                          |
| 2         | (月)     | 麦ご飯<br>米粉のキーマカレー<br>グリーンサラダ                           | 豚肉<br>ハム                              | 牛乳            | にんじん<br>いんげん             | たまねぎ えのきたけ 青豆 にんにく<br>キャベツ きゅうり コーン | 米 麦<br>じゃがいも                        | サラダ油              | 鶏がらスープ 米粉カレーフレーク トマトケチャップ<br>ウスターソース 赤ワイン 塩<br>ピーマンドレッシング    | 784<br>kcal<br>29.7<br>g |
| 3         | (火)     | 麦ご飯<br>なすびのみそ汁<br>鶏ごぼう炒め                              | 豆腐 みそ<br>鶏肉 油揚げ                       | 牛乳            | にんじん<br>にんじん             | こんにゃく 長ねぎ なす<br>たまねぎ しいたけ ごぼう 青豆    | 米 麦<br>じゃがいも                        | サラダ油<br>ごま油       | 煮干しだし<br>みりん しょうゆ 酒  | 669<br>kcal<br>31.6<br>g |
| 4         | (水)     | 黒糖パン<br>ポトフ<br>フレンチサラダ                                | 鶏肉 ポークピッツ<br>ハム                       | 牛乳            | にんじん ブロッコリー<br>にんじん      | たまねぎ だいこん ぶなしめじ<br>キャベツ きゅうり        | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖                 | サラダ油              | 鶏がらスープ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                     | 653<br>kcal<br>31.0<br>g |
| 5         | (木)     | 麦ご飯<br>キムチ汁<br>豚肉の生姜焼き                                | 厚揚げ みそ<br>豚肉                          | 牛乳            | にんじん なら                  | えのきたけ 白菜キムチ<br>たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが | 米 麦<br>じゃがいも                        | サラダ油              | 煮干しだし<br>みりん しょうゆ 酒  | 715<br>kcal<br>33.0<br>g |
| 6         | (金)     | 麦ご飯<br>中華丼<br>大豆と小魚の揚げ煮                               | 豚肉 かまぼこ(アジ・イトヨリ)<br>大豆                | 牛乳<br>煮干しかえり  | にんじん チンゲンサイ              | たまねぎ しいたけ ヤングコーン にんにく               | 米 麦<br>じゃがいも<br>でん粉<br>てん粉 さつまいも 砂糖 | ごま油<br>菜種油 ごま     | 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう<br>中華スープのもと 酒<br>しょうゆ            | 793<br>kcal<br>36.4<br>g |
| 9         | (月)     | 麦ご飯<br>筑前煮<br>千切大根の酢の物                                | 鶏肉 厚揚げ 竹輪<br>ツナ(水煮)                   | 牛乳<br>刻み昆布    | にんじん いんげん<br>にんじん        | ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ<br>千切大根 きゅうり    | 米 麦<br>じゃがいも 砂糖                     | サラダ油<br>ごま        | みりん しょうゆ<br>酢 しょうゆ   | 728<br>kcal<br>32.1<br>g |
| 10        | (火)     | 減量麦ご飯<br>みそラーメン<br>ほうれん草の和え物<br>わかめふりかけ<br>クレープ       | 豚肉 かまぼこ(アジ・イトヨリ) みそ<br>ハム             | 牛乳<br>わかめふりかけ | にんじん<br>ほうれん草 にんじん       | キャベツ もやし しいたけ<br>千切大根 コーン           | 米 麦<br>ラーメン<br>砂糖                   | ごま油<br>サラダ油       | 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ 白豚湯 しょうゆ<br>しょうゆ 酢                           | 793<br>kcal<br>29.4<br>g |
| 11        | (水)     | ミルクパン<br>ミートボールのデミグラス煮<br>みかんサラダ                      | ミートボール                                | 牛乳            | にんじん                     | たまねぎ ぶなしめじ 青豆<br>みかん キャベツ きゅうり      | ミルクパン<br>じゃがいも 砂糖                   | サラダ油<br>サラダ油      | 鶏がらスープ ハヤシフレック トマトケチャップ デミグラスソース<br>しょうゆ 洋風スープストック こしょう 赤ワイン | 750<br>kcal<br>30.0<br>g |
| 12        | (木)     | 麦ご飯<br>小松菜のみそ汁<br>ピーマンチャンプルー                          | 油揚げ 豆腐 みそ<br>豚肉 豆腐 かつおぶし 卵            | 牛乳            | 小松菜<br>にんじん ピーマン         | 大根 たまねぎ なめこ<br>もやし にんにく             | 米 麦<br>里芋<br>砂糖                     | ごま油               | 煮干しだし<br>みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒                                   | 794<br>kcal<br>35.8<br>g |
| 13        | (金)     | 麦ご飯<br>わかめスープ<br>ピビンバ                                 | ベーコン 豆腐<br>豚肉                         | 牛乳<br>わかめ     | にんじん<br>にんじん ほうれん草       | たまねぎ しいたけ<br>もやし 白菜キムチ にんにく         | 米 麦<br>砂糖                           | ごま<br>サラダ油 ごま ごま油 | 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう<br>しょうゆ コチジャン                             | 695<br>kcal<br>28.4<br>g |
| 17        | (火)     | 十五夜<br>献立<br>お月見ゼリー                                   | 豆腐 油揚げ みそ<br>いわしのかぼすレモン煮<br>キャベツのおひたし | 牛乳            | にんじん 小松菜<br>にんじん         | ぶなしめじ 長ねぎ<br>キャベツ                   | 米 麦<br>里芋<br>砂糖                     |                   | 煮干しだし<br>しょうゆ  | 696<br>kcal<br>25.8<br>g |
| 18        | (水)     | ミニコッペパン<br>ひむかなポリタン<br>ツナ豆サラダ                         | ウインナー<br>ツナ(水煮) 大豆                    | 牛乳            | にんじん ピーマン トマト<br>にんじん    | 千切大根 たまねぎ ぶなしめじ にんにく<br>きゅうり        | コッペパン<br>スパゲティ 砂糖<br>エッグケアマヨネーズ     | サラダ油              | トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう<br>塩 こしょう                            | 795<br>kcal<br>32.0<br>g |
| 19        | (木)     | 麦ご飯<br>ごまみそ煮<br>海藻サラダ                                 | 豚肉 厚揚げ みそ<br>ツナ(水煮)                   | 牛乳<br>海藻サラダ   | にんじん<br>にんじん             | しいたけ たけのこ こんにゃく 青豆<br>キャベツ きゅうり     | 米 麦<br>じゃがいも 砂糖<br>砂糖               | サラダ油 ごま<br>サラダ油   | みりん しょうゆ 和風だしのもと 酒<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                          | 785<br>kcal<br>35.8<br>g |
| 20        | (金)     | 麦ご飯<br>野菜とフォーのスープ<br>酢豚                               | ベーコン<br>豚肉                            | 牛乳            | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん ピーマン | しいたけ もやし<br>たまねぎ                    | 米 麦<br>平糲ビーフン(米・てん粉)<br>でん粉 砂糖      | 菜種油 サラダ油          | 鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう<br>酒 塩 酢 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース            | 769<br>kcal<br>28.6<br>g |
| 24        | (火)     | 麦ご飯<br>春雨スープ<br>キャベツのそぼろ炒め                            | ベーコン<br>鶏肉 みそ                         | 牛乳<br>わかめ     | にんじん<br>にんじん             | たまねぎ コーン<br>たまねぎ ぶなしめじ キャベツ         | 米 麦<br>春雨<br>砂糖                     | でん粉<br>ごま油        | 中華スープのもと しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう<br>みりん しょうゆ 酒                    | 707<br>kcal<br>26.3<br>g |
| 25        | (水)     | 世界の料理<br>チーズパン<br>カラंगा<br>日向夏ドレッシングサラダ               | 豚肉 ベーコン<br>ハム                         | 牛乳            | トマト<br>にんじん              | たまねぎ 青豆<br>きゅうり キャベツ                | チーズパン<br>じゃがいも                      | サラダ油              | 赤ワイン カレー粉 パセリフレック 塩 こしょう<br>鶏がらスープ<br>日向夏ドレッシング              | 739<br>kcal<br>36.5<br>g |
| 26        | (木)     | 麦ご飯<br>肉豆腐<br>梅おかか和え                                  | 豚肉 豆腐<br>鶏ささみ かつおぶし                   | 牛乳            | にんじん<br>にんじん             | たまねぎ しいたけ こんにゃく 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり 梅肉 | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖                     | サラダ油              | みりん しょうゆ 酒<br>しょうゆ   | 767<br>kcal<br>35.3<br>g |
| 27        | (金)     | 宮崎県郷土料理<br>麦ご飯<br>けんちん汁<br>チキン南蛮<br>そえキャベツ<br>タルタルソース | 厚揚げ<br>鶏肉 卵                           | 牛乳            | にんじん ほうれん草               | しいたけ こんにゃく<br>キャベツ                  | 米 麦<br>じゃがいも<br>小麦粉 砂糖              | 菜種油               | 煮干しだし しょうゆ 塩<br>酒 塩 酢 しょうゆ<br>塩                              | 798<br>kcal<br>37.7<br>g |
| 30        | (月)     | 減量麦ご飯<br>ジャージャー麺<br>コーンサラダ                            | 豚肉 みそ<br>ツナ(水煮)                       | 牛乳            | にんじん<br>にんじん             | たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ<br>きゅうり コーン | 米 麦<br>砂糖 ラーメン<br>砂糖                | サラダ油              | しょうゆ トウバンジャン 洋風スープストック<br>酢 しょうゆ 塩 こしょう                      | 755<br>kcal<br>29.0<br>g |

【食品の原材料一覧】

| 商品名         | 原材料  |
|-------------|--|
| 白菜キムチ       | はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんばく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒糟、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素、水  |
| ピーマンドレッシング  | 調味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、食用植物油(大豆、なたね)、ピーマン、砂糖、カツオだし(豚肉)、にんにく、からし抽出物  |
| わかめふりかけ     | 調味顆粒(ぶどう糖、砂糖、食塩、糖節粉、とうもろこしてん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、わかめ、海苔、味付鰹節(鰹節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE))  |
| ポークピッツ      | 豚肉、豚脂肪、てん粉、植物性たん白(大豆)、水あめ、ぶどう糖、食塩、香辛料、酵母エキス、グルタミン酸Na、リジン酸(Na)、ビタミンC、亜硝酸Na、くん液、その他(ケージング)   |
| スクールミートボール  | 牛肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、ソテッドオニオン、鶏肉、てん粉、粉末状植物性たん白(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、食塩、ビーフイオン調味料、香辛料(黒こしょう)   |
| 白豚湯         | 豚肉、ポークエキス、食塩、ゼラチン、動物たん白加水分解物(豚肉)、てん粉(馬鈴薯)、マッシュルームエキス/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、着色料(カラメル)、酸化防止剤、水   |
| 和風だし        | 砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、たん白加水分解物/調味料(アミノ酸等)   |
| フレンチチョコクレープ | 豆乳、加工油脂(ヤシ、菜種)、麦芽糖、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、植物油(米・大豆)、米粉、水あめ、砂糖、ココアパウダー、大豆粉、小麦不使用しょうゆ(加工エンプラント、トレハロース、増粘剤(カドラン)、乳化剤、香料、安定剤(増粘多糖類)、着色料(カラメル、カロチノイド)、メタリン酸Na、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、水 |
| 日向夏ドレッシング   | 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)   |
| ウインナー       | 豚肉、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ・カルワイ)   |

| 商品名              | 原材料   |
|------------------|---|
| スペシャル<br>ハヤシフレック | 小麦粉、豚脂、食塩、バーム油、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                                       |
| デミグラスソース         | ブラウンウ(小麦粉、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、てん粉(とうもろこし)、食塩、香辛料(黒こしょう)、水  |
| お月見デザート          | うんしゅうみかん果汁、糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖)、水あめ、粉末油脂、寒天、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、レモン果汁、クエン酸Na、乳化剤、香料(ミカンフレーバー、レモンフレーバー)、水                  |
| 海藻サラダ            | わかめ、茎わかめ、赤かえり、系寒天   |
| 国産小麦の<br>カットラーメン | 小麦粉、小麦たん白、食塩、てん粉、こんにゃく加工品/卵殻カルシウム、水   |
| 米粉のカレーフレーク       | 米粉、砂糖、ぶどう糖、食用油脂(ラード・バーム)、カレー粉、食塩、オニオンパウダー、トマトペースト、ガーリックパウダー、酵母エキス/カラメル色素  |
| ノンエッグタルソース       | 食用植物油(なたね・コーン・バーム)、醸造酢、砂糖類(水あめ、砂糖)、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥たまねぎ、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、酸味料、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、ミョウバン・水 |
| いわしのかぼすレモン煮      | いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、かぼす果汁、レモンペースト(砂糖、還元水あめ)、本みりん、てん粉(馬鈴薯)、レモン果汁、食塩・水   |
| エッグケアマヨネーズ       | 食用植物油(なたね・大豆)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料(マスタード)、酵母エキス/パウダー/増粘剤(加工てん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水                                   |