

令和6年度 11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 (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値 たんぱく質
			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		
1 (金)		麦ご飯 チンゲン菜のスープ チンジャオロースー	豆腐 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)	もやし しいたけ ピーマン(黄・橙) たまねぎ たけのこ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	682 kcal 29.8 g
5 (火)		麦ご飯 春雨スープ にら豚丼	ベーコン 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にら	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ にんにく	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	中華スープストック しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう みりん しょうゆ 酒	703 kcal 28.1 g
6 (水)		コッペパン さつまいものシチュー フレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん にんじん	白菜 ぶなしめじ たまねぎ 青豆 コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さつまいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	赤ワイン 鶏がらスープ 洋風スープストック こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	716 kcal 35.5 g
7 (木)	かみ かみ かみ	減量麦ご飯 五目うどん 五穀豆サラダ	鶏肉 かまぼこ(タラ・イトヨリ) ツナ(水煮) 五穀豆	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 うどん 五穀 砂糖	ごま油 ごま	かつおだし しょうゆ 塩 みりん 酒 酢 しょうゆ	670 kcal 30.9 g
8 (金)		麦ご飯 八宝菜 大学芋	豚肉 かまぼこ(タラ・イトヨリ)	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きくらげ 白菜 たけのこ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ	サラダ油 ごま油 菜種油 ごま	酒 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 こしょう しょうゆ みりん	849 kcal 29.6 g
11 (月)		麦ご飯 麻婆豆腐 いんげんのごま和え	豆腐 豚肉 みそ ツナ(水煮)	牛乳	にら いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん しょうゆ オイスターソース しょうゆ	758 kcal 34.8 g
12 (火)		麦ご飯 豚汁 いわしの甘露煮 そえもやし	豚肉 豆腐 みそ いわし甘露煮	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう ぶなしめじ しょうが もやし	米 麦 じゃがいも		酒 煮干しだし す しょうゆ	715 kcal 33.8 g
13 (水)	ハ代 小リク エ スト	ミルクパン コーンスープ 照り焼きハンバーグ そえキャベツ いちごクレープ	ベーコン 照り焼きチキンパティ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	ミルクパン いちごクレープ		鶏がらスープ 洋風スープストック 塩 こしょう しょうゆ パセリフレッシュ	825 kcal 31.4 g
14 (木)		麦ご飯 じゃがいものうま煮 千切大根の酢の物	豚肉 厚揚げ てんぷら(イトヨリ・アジ) ツナ(水煮)	牛乳 刻み昆布	にんじん にんじん	しいたけ ごぼう こんにゃく 青豆 千切大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	みりん しょうゆ 酒 和風だしのもと 酢 しょうゆ	769 kcal 36.1 g
15 (金)	ひむか の 日	麦ご飯 にら玉スープ ひむか井	豆腐 ベーコン 卵 豚肉	牛乳	にんじん にら ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ 千切大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ オイスターソース	763 kcal 33.6 g
18 (月)	和食 の日 献立	麦ご飯 石狩汁 ひじきの炒め煮	鮭 豆腐 みそ 鶏肉 大豆 てんぷら(イトヨリ・アジ)	牛乳 ひじき	にんじん にんじん いんげん	しょうが 白菜 えのきたけ しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	酒 煮干しだし 酒 みりん しょうゆ	711 kcal 34.3 g
19 (火)		減量麦ご飯 とんこつラーメン もやしのナムル	豚肉 かまぼこ(タラ・イトヨリ) 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ もやし にんにく	米 麦 ラーメン	ごま油 ごま油 ごま	酒 塩 こしょう 鶏がらスープ 白豚湯 しょうゆ しょうゆ	703 kcal 30.0 g
20 (水)		黒糖パン 冬野菜のポトフ みかんサラダ	鶏肉 ポークピッツ ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ぶなしめじ みかん キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油	鶏がらスープ しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩 こしょう	678 kcal 32.2 g
21 (木)		麦ご飯 米粉のポークカレー 海藻サラダ	豚肉 ツナ(水煮)	牛乳 海藻	にんじん トマト にんじん	たまねぎ 青豆 ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	赤ワイン 米粉のカレーフレッシュ 鶏がらスープ 塩 こしょう ウスターソース ベーストチャツネ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	733 kcal 30.7 g
22 (金)		麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮	かまぼこ(タラ・イトヨリ) 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ コーン	米 麦 てんぷら さつまいも 砂糖 はちみつ	菜種油 サラダ油 ごま	かつおだし しょうゆ 塩 塩 こしょう みりん 酢 しょうゆ	820 kcal 31.3 g
25 (月)		麦ご飯 白菜のみそ汁 千切大根のそぼろ炒め	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら にんじん	白菜 大根 たまねぎ 千切大根 青豆	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒 塩	710 kcal 29.7 g
26 (火)	宮崎 県郷土 料理	麦ご飯 京芋のけんちん汁 鶏肉のみそころばかし	厚揚げ みそ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	ぶなしめじ ねぎ こんにゃく しいたけ ごぼう 青豆 しょうが	米 麦 京芋 じゃがいも 砂糖	サラダ油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒	741 kcal 29.2 g
27 (水)	世界 の料 理	チーズパン スープ・オ・ピストウ 魚のレモンマリネ	白いんげん豆 しいら	牛乳	にんじん トマト ピーマン(青・赤)	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり ピーマン(橙・黄)	チーズパン マカロニ でん粉 砂糖	サラダ油 菜種油 オリーブオイル	鶏がらスープ バジル粉 塩 こしょう 塩 酒 酢 レモン汁 しょうゆ	744 kcal 34.2 g
28 (木)		麦ご飯 ごま豆乳鍋 納豆サラダ	根菜入りつくね 豆腐 豆乳 みそ 納豆 かつお節	牛乳 のり	小松菜 にんじん	白菜 大根 えのきたけ ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 ごま エッグケアマヨネーズ		煮干しだし しょうゆ 酢 塩	901 kcal 33.1 g
29 (金)		麦ご飯 さつま汁 豚肉の生姜焼き	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 こんにゃく ねぎ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖 でん粉	サラダ油	煮干しだし みりん しょうゆ 酒	721 kcal 33.6 g

【食品の原材料一覧】

商品名	原材料
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(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物・水
いわし甘露煮	いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、グラニュー糖、糖蜜、食塩、水
米粉のカレーフレッシュ	米粉、砂糖・ぶどう糖、食用油脂(ラード・パーム)、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
照り焼きチキンパティ(Fe強化)	鶏肉、玉ねぎ、《つなぎ》(パン粉、粉末状植物性たん白(大豆))、豚脂、粒状植物性たん白(大豆)、砂糖、魚醤、発酵調味料、食塩、香辛料(白こしょう)/ピロリン酸鉄、水、《タレ》{砂糖、みりん、しょうゆ、チキンエキス、ワイン、醸造酢、玉ねぎエキス、おろししょうが/増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、カラメル色素、酒精、水}、揚げ油《なたね、パーム》
白豚湯	豚脂、ポークエキス、食塩、ゼラチン、動物たん白加水分解物(豚肉)、でん粉(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

商品名	原材料
国産小麦のカットラーメン	小麦粉、小麦たん白、食塩、でん粉、こんにゃく加工品/卵殻カルシウム、水
ベーストチャツネ	糖類(水あめ、ブドウ糖、砂糖)、りんご加工品、デーツピューレ、醸造酢、香辛料(とうもろこし)、にんにくペースト、食塩/酸味料
ポークピッツ	豚肉、豚脂肪、でん粉、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、リン酸塩(Na)、ビタミンC、亜硝酸Na、くん液、その他(ケーシング)
フランスクレープ(いちご)	豆乳、加工油脂(ヤシ、なたね)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、いちごピューレ(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、砂糖、植物油(米油、大豆)、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ/加工でん粉、トランス脂肪酸(カードラン)、乳化剤、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)、メタリン酸Na、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、水
根菜入りつくねミニ	<野菜>ごぼう、人参、玉ねぎ、里芋、れんこん、鶏肉、豚脂、粒状大豆たん白(大豆)、<つなぎ>でん粉、粉末状大豆たん白(大豆)、しょうゆ(大豆、食塩)、砂糖、食塩、香辛料(ガーリック、ジンジャー)、揚げ油(なたね油、パーム油)