

令和6年10月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------------|-----------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | |
| 1火 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 819 | 27.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★いかの天ぷら | いか | | | | 小麦粉・とうもろこしでんぷん・砂糖 | 油 | ※顆粒かつおだし・みりん・しょうゆ | | |
| 2水 | チキンサラダ | チキン油漬 | | にんじん | キャベツ・きゅうり | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | 808 | 36.7 |
| | なめこ汁 | 油揚げ・豆腐・みそ | | 小松菜 | 大根・なめこ・長ねぎ | | | かつおだし | | |
| | 麦ごはん | | 牛乳 | | | 米・麦 | | | | |
| 3木 | 鮭の西京焼き | さけ・みそ | | | | 砂糖 | | 酒 | 825 | 28.3 |
| | こんにやくサラダ | かまぼこ | | にんじん | きゅうり・キャベツ | こんにやく・砂糖 | ごま・ごま油 | 酢・しょうゆ | | |
| | すいとん汁 | 鶏肉 | | にんじん | ごぼう・大根・白菜・長ねぎ | すいとん | 油 | かつおだし・塩・しょうゆ | | |
| 4金 | 鶏南蛮うどん | 鶏肉・油揚げ・なると | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ | ソフトめん | | かつおだし・みりん・しょうゆ・塩・一味唐辛子 | 840 | 38.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★ココア揚げパン | 大豆粉 | ※ひじき佃煮 | 小松菜・にんじん | キャベツ | 揚げパン用パン・砂糖 | 油 | しょうゆ | | |
| 7月 | 中華丼 | 豚肉・うずら卵・なるとい・いか | | にんじん・チンゲンサイ | しょうが・たまねぎ・白菜・干しいたけ | 米・麦・でんぷん | 油 | ※中華だし・酒・塩・しょうゆ | 857 | 29.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ぎょうざ | 鶏肉・豚肉・大豆たんぱく・大豆粉 | | にら | キャベツ・たまねぎ | 小麦粉・でんぷん・もち米粉・砂糖 | 豚脂・油・ごま油 | 塩・酒・オイスターソース・しょうゆ・ポークエキス | | |
| 8月 | パンサンズー | ハム | | にんじん | きゅうり・もやし | 春雨・砂糖 | ごま油 | しょうゆ・酢・からし | 841 | 32.6 |
| | ごはん | | | ～篠崎さんのお米～ | | 米 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 9月 | ★コロッケ | いわし | | にんじん・グリーンピース | たまねぎ・コーン | じゃがいも・パン粉・水あめ・砂糖 | 油 | 塩・ソース | 780 | 31.3 |
| | ツナサラダ | まぐろ水煮 | | にんじん | キャベツ・きゅうり・レモン果汁 | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉・さつま揚げ | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・干しいたけ・大根 | こんにやく・里いも・砂糖 | 油 | ※和風だし・しょうゆ | | |
| 10月 | ごはん | | | ～大高さんのお米～ | | 米 | | | 782 | 32.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | たまねぎ・しょうが | 砂糖 | 油 | しょうゆ | | |
| 11月 | わかめサラダ | ハム | わかめ | にんじん | もやし・きゅうり | | ※和風ごまドレッシング | しょうゆ | 796 | 28.9 |
| | いも団子汁 | 鶏肉・油揚げ | | にんじん | ごぼう・大根・白菜・長ねぎ | ※いも団子 | 油 | かつおだし・しょうゆ・塩 | | |
| | ごはん | | | ～宮澤さんのお米～ | | 米 | | | | |
| 12月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 782 | 31.3 |
| | ★いわしのかば焼き | いわし | | ～目の愛護デーメニュー～ | | でんぷん・砂糖 | 油 | みりん・しょうゆ | | |
| | 小松菜のごま和え | ちくわ | | 小松菜・にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま油 | 酢・しょうゆ | | |
| 1月 | にらのスタミナみそ汁 | 豚肉・みそ | | にんじん・にら | もやし | | 油 | かつおだし・一味唐辛子 | 782 | 31.3 |
| | ごはん | | | ～長島さんのお米～ | | 米 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 2月 | 和風たまねぎハンバーグ | ※ハンバーグ | | | にんにく・たまねぎ | | 油 | しょうゆ・酒・みりん・酢 | 796 | 28.6 |
| | かにかまぼこのサラダ | かにかまぼこ | | ブロッコリー・にんじん | きゅうり | | ※コーンクリームドレッシング | | | |
| | じゃがいものみそ汁 | 油揚げ・みそ | | にんじん・小松菜 | たまねぎ | じゃがいも | | かつおだし | | |
| 3月 | ごはん | | | ～市村さんのお米～ | | 米 | | | 782 | 32.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★たらのにんにく揚げ | たら | | にんにく | | でんぷん | 油 | 塩・酒・こしょう | | |
| 4月 | にんじんとチキンのサラダ | チキン油漬 | | にんじん | きゅうり・キャベツ・レモン果汁 | 砂糖 | 油 | 酢・塩・こしょう | 813 | 34.4 |
| | 豚汁 | 豚肉・豆腐・みそ | | にんじん | ごぼう・大根・長ねぎ | こんにやく | 油 | かつおだし | | |
| | 米粉パン | | | ～十三夜メニュー～ | | 米粉パン | | | | |
| 5月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 813 | 34.4 |
| | くりいもシチュー | 鶏肉・白花豆ペースト | 牛乳・チーズ | にんじん・グリーンピース | たまねぎ | さつまいも・小麦粉 | 油・バター・栗 | ※洋風だし・塩・こしょう | | |
| | ハムのマリネ | ハム | | にんじん | きゅうり・キャベツ | | 油 | 酢・塩・こしょう | | |
| 6月 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 780 | 28.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ★あじフライ | あじ | | | | パン粉・小麦粉 | 油 | 塩・ソース | | |
| 7月 | 白菜の和風サラダ | かまぼこ | | にんじん | 白菜・きゅうり・しょうが | 砂糖 | ごま油・油 | 酢・しょうゆ | 780 | 27.3 |
| | わかめのみそ汁 | 豆腐・みそ | わかめ | にんじん | たまねぎ・しめじ・長ねぎ | じゃがいも | | かつおだし | | |
| | けんちんうどん | 鶏肉・油揚げ | | にんじん | ごぼう・大根・白菜・長ねぎ | 里いも・ソフトめん | 油 | かつおだし・みりん・酒・しょうゆ・塩・一味唐辛子 | | |
| 8月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 780 | 27.3 |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー・にんじん | きゅうり・コーン | | ※和風クリームドレッシング | | | |
| | 焼きいも | | | | | さつまいも・砂糖 | | | | |
| 9月 | 麦ごはん | | | ～地産地消メニュー～ | | 米・麦 | | | 796 | 28.6 |
| | 飲むヨーグルト | | 飲むヨーグルト | | | | | | | |
| | ★鶏肉の竜田揚げ | 鶏肉 | | チンゲンサイ・にんじん | しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ | | |
| 10月 | チンゲンサイのうまみ和え | さつま揚げ | 塩昆布 | | もやし | | | | 782 | 29.7 |
| | にらたま汁 | 豆腐・卵 | | にんじん・にら | 干しいたけ・たまねぎ | でんぷん | | かつおだし・しょうゆ・塩 | | |
| | ごはん | | | 牛乳 | | 米 | | | | |
| 11月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | 782 | 29.7 |
| | 肉団子 | 鶏肉・大豆たんぱく | | | たまねぎ | パン粉・砂糖 | ごま | しょうゆ・チキンエキス・酢・ケチャップ | | |
| | 小松菜とツナのサラダ | まぐろ水煮 | | 小松菜・にんじん | きゅうり・コーン・レモン果汁 | 砂糖 | 油 | 酢・しょうゆ・塩・からし | | |
| 12月 | さつま汁 | 鶏肉・みそ | | にんじん | 大根・長ねぎ | さつまいも・こんにやく | | かつおだし | 782 | 29.7 |

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

| 日曜 | 献立名 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | その他調味料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|---------|-----------------|--------------------------|---|------------------|---------------------------|--|-------------------|---|--------------|-----------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| | | 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | | | |
| 22 火 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 803 | 29.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～美味(おい)しおメニュー～ | | | | | | |
| | ★自身魚のごまソースがけ | ほき | | | | でんぶん・砂糖 | 油・ごま ※卵なしマヨネーズ | 酒・みりん・しょうゆ | | |
| | キャベツのおかかマヨネーズ和え | かつお節 |  | にんじん | キャベツ・きゅうり | | | しょうゆ | | |
| | きのこのみそ汁 | 油揚げ・みそ | | にんじん | たまねぎ・大根・しめじ・なめこ・えのきたけ・長ねぎ | | | かつおだし | | |
| 23 水 | ピビンパ | | | | | 米・麦 | | | 839 | 33.3 |
| | ピビンパの具 | 豚肉・みそ | | | にんにく・しょうが・切干し大根 | 砂糖 | 油 | みりん・酒・しょうゆ・豆板醤 | | |
| | ナムル | | | ほうれんそう・にんじん | もやし・えのきたけ | | ごま・ごま油 | しょうゆ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | わかめスープ | 豆腐 | わかめ | にんじん | 干しいたけ・たまねぎ・長ねぎ | | | ※中華味・塩・しょうゆ | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 24 木 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 813 | 31.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | さばのみそ煮 | さば・みそ | | | | 砂糖・でんぶん | | | | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり・コーン | | ※塩ドレッシング | | | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉・豆腐 | | にんじん | ごぼう・大根・長ねぎ | こんにゃく・里いも・でんぶん | | かつおだし・塩・しょうゆ | | |
| 25 金 | ポークカレーライス | 豚肉 | | にんじん・グリーンピース | にんにく・しょうが・たまねぎ | 米・麦・じゃがいも | 油 | ※カレールー | 824 | 25.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 小松菜のイタリアンサラダ | | チーズ | 小松菜・にんじん | もやし・きゅうり | | ※イタリアンドレッシング | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 28 月 | ごはん | | | | | 米 | | | 884 | 29.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～日本味めぐり「宮崎県」～ | | | | | | |
| | ★チキン南蛮・タルタルソース | 鶏肉 |  | | | 小麦粉・砂糖 | 油 | ※バックタルタルソース・塩・酒・しょうゆ・酢 | | |
| | きゅうりの即席漬け | | | にんじん | キャベツ・きゅうり・しょうが | | | 塩 | | |
| | 煮しめ | 厚揚げ | 昆布 | にんげん・さやいんげん | ごぼう・干しいたけ・大根 | こんにゃく・里いも・砂糖 | 油 | ※和風だし・しょうゆ | | |
| 29 火 | チリドッグ | 豚肉・大豆・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆 | | にんじん・トマト水煮 | たまねぎ | コッペパン | 油 | ※トマトソース・塩・こしょう・チリパウダー | 809 | 33.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～世界の料理「メキシコ」～ | |  | | | | |
| | シーザーサラダ | | チーズ | 赤パプリカ | キャベツ・きゅうり・黄パプリカ | | ※シーザードレッシング | | | |
| | ソパ・デ・アホ・イ・パカ | 牛肉 | | にんじん | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム | じゃがいも・マカロニ | 油 | ※洋風だし・塩・こしょう・パセリ粉 | | |
| 30 水 | 麦ごはん | | | | | 米・麦 | | | 819 | 36.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | | 塩 | | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう・きゅうり | 砂糖 | ※ごまクリームドレッシング | しょうゆ・酢・からし | | |
| | すき焼き煮 | 豚肉・焼き豆腐 | | にんじん | 白菜・長ねぎ | 砂糖・しらたき | 油 | 酒・しょうゆ | | |
| 31 木 | つけナポリタン | ウインナー・豚肉・大豆 | | にんじん・トマト水煮 | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム | ソフトめん・砂糖 | 油 | ワイン・トマトピューレ・ケチャップ・塩・カレー粉 | 839 | 29.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | ～ハロウィンメニュー～ | | | | | | |
| | ゆで野菜と豆のサラダ | 赤いんげん豆・白いんげん豆 | | ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ | きゅうり | | ※香りごまドレッシング | | | |
| | アセロラゼリー | | | | アセロラ果汁 | 砂糖・でんぶん | | りんご香料  | | |

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均) 815 31.0

- ・顆粒かつおだし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぶん)
- ・ひじき佃煮 (しょうゆ・砂糖・干しひじき・いりごま・寒天)
- ・中華だし (砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・和風だし (かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・かつおパウダー・油)
- ・和風ごまドレッシング (油・砂糖・醤油・酢・ねりごま・すりごま・塩・ウコン)
- ・いも団子 (じゃがいも・小麦粉・でんぶん・とうもろこしでんぶん・タピオカ粉・油・塩)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆たんぱく・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖・ワイン)
- ・コーンクリームドレッシング (油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・ブルーベリー・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・洋風だし (塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂)
- ・和風クリームドレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく)
- ・中華味 (塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・牛脂・豚脂・鶏脂・野菜エキス・大豆たんぱく・ゼラチン)
- ・塩ドレッシング (水あめ・砂糖・酢・油・塩・にんにく・昆布エキス・こしょう)
- ・カレールー (小麦粉・油・塩・砂糖・カレー粉・チキンエキス・にんにく・しょうゆ・大豆たんぱく・でんぶん・オニオンパウダー・トマトパウダー・昆布エキス)
- ・イタリアンドレッシング (油・酢・砂糖・塩・しょうゆ・ベーコン・にんにくペースト・オニオンエキス・赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう)
- ・バックタルタルソース (油・酢・水あめ・砂糖・ピクルス・大豆粉・塩・大豆たんぱく・たまねぎ・レモン果汁・こんにゃく粉・パセリ粉・ウコン・ミョウバン)
- ・トマトソース (トマト・たまねぎ・パプリカ・砂糖・塩・ワイン・油・にんにく)
- ・シーザードレッシング (油・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう)
- ・ごまクリームドレッシング (ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・香りごまドレッシング (ごま油・砂糖・水あめ・酢・いりごま・ねりごま・塩)