

平成31年4月 学校給食献立表

東脊振中学校



日	献立名		牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料
9 火	パン	ミルクコッペパン	○		ミルクコッペパン		
		漁師揚げ		(魚肉)	あぶら	(玉葱、人参、ごぼう)	(塩こしょう)
		コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	クリームコーン、コーン、ほうれんそう	コンソメ、しお
		南瓜のサラダ			ピーナッツ、マヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、コーン、グリーンピース、きゅうり	
10 水	たけのこ ごはん	たけのこごはん	○	油揚げ	米	たけのこ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、酒
		チーズダッカルビ		鶏肉、チーズ		玉葱	ピビンバの素
		春雨中華スープ			はるさめ	チンゲン菜、にんじん、きくらげ、玉葱	しお、こしょう、しょうゆ、中華だし
		ごぼうサラダ			ごまドレッシング	ごま、人参、小松菜、コーン	
11 木	入学式						
12 金	ごはん	鶏の照り焼き	○	鶏肉		にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん
		肉豆腐		牛肉、豆腐	こんにやく、砂糖	玉葱、はくさい	しょうゆ、みりん、酒
		れんこんのゆかり和え				れんこん、だいこん、にんじん	ゆかり
15 月	ごはん	ウインナー	○	ウインナー			
		カレー		合びき肉	じゃがいも	玉葱、にんじん	カレールウ
		海藻ツナサラダ		海藻、こんにやく寒天、わかめ、ツナ	砂糖	きゅうり	しょうゆ、酢
		イチゴゼリー			いちごゼリー		
16 火	ごはん	魚の味噌コーン焼き	○	白身魚、みそ	マヨネーズ	クリームコーン、パセリ	しお、こしょう
		鶏肉の大根スープ		鶏肉		だいこん、にんじん、ねぎ、玉葱	コンソメ、しお、こしょう
		アスパラサラダ		レッドキドニー豆	さつまいも、コールスロドレッシング	アスパラガス、きゅうり	
17 水	紅鮭菜めし	紅鮭菜めし	○		米		紅鮭菜めしの素
		豚肉の天ぷら		豚肉	てんぷら粉、あぶら		しお、こしょう
		わかめと豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ、煮干し、みそ		玉葱	
		しろなのアーモンド和え			砂糖、アーモンド	しろな、もやし、にんじん	しょうゆ
18 木	ごはん	さばの塩焼き	○	さば			しお
		肉団子のみぞれ汁		肉団子	かたくり粉	はくさい、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ	中華だし、しお、しょうゆ、酒
		いんげんと里芋のごま和え			さといも、しらたき、砂糖、ごま	いんげん	かつおだし、しょうゆ
19 金	ごはん	ハンバーグジャポネソースかけ	○	ハンバーグ	砂糖、かたくり粉	玉葱、だいこん	しょうゆ、酒、みりん
		きゃべつのトマトスープ			じゃがいも	キャベツ、玉葱、にんじん、しめじ、トマト水煮	コンソメ、しお
		ひじきサラダ		ハム、ビーンズミックス、大豆、ひじき	ごまドレッシング	きゅうり	
22 月	ごはん	唐揚げ(チュリッパ)	○	鶏肉	あぶら	生姜、にんにく	しょうゆ
		南瓜のそぼろ煮		鶏ひき肉	砂糖	かぼちゃ、玉葱、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん
		磯辺和え		こんにやく寒天、海苔	ごま、ごま油	ほうれんそう、もやし	しょうゆ
23 火	中華ピラフ	中華ピラフ	○	ハム	ごま油	にんじん、玉葱	中華だし、塩
		肉しゅうまい		肉しゅうまい			
		豆腐と麩のすまし汁		豆腐、煮干し	麩	玉葱、にんじん、ねぎ	しょうゆ、しお、酒
		ツナちわかめの酢物		ツナ、わかめ	砂糖	きゅうり、きくらげ、えのきたけ	酢、しょうゆ
24 水	ごはん	オムレツきのこデミソース	○	卵オムレツ		しめじ、玉葱、マッシュルーム	デミグラスソース
		根菜煮		鶏肉、大豆、昆布	さといも、こんにやく、砂糖	れんこん、だいこん、にんじん、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし
		オーロラソースサラダ			スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、赤ピーマン、コーン	ケチャップ
25 木	ごはん	かつおフライ	○	かつおフライ	あぶら		
		肉ごぼう煮		牛肉、厚揚げ	こんにやく、砂糖	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん、酒
		カラフルサラダ			コールスロドレッシング	野菜ミックス、れんこん、枝豆、キャベツ	
		アーモンドミニフィッシュ		(小魚)	(アーモンド、ごま)		
26 金	ごはん	松風焼き	○	鶏ひき肉、大豆、みそ	砂糖、ごま	玉葱、にんじん、しょうが	みりん
		じゃがいもの煮物		豚肉	じゃがいも、こんにやく、砂糖、あぶら	玉葱、にんじん、枝豆	しょうゆ、酒、かつおだし
		さきいかサラダ		さきいか	砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	酢、しょうゆ
		ふりかけ					ふりかけ

★ごはんは、平成30年佐賀県産「夢しずく」です。

★はし、スプーンは持ってきてください。

★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。ご了承ください。

★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。