

平成31年5月 学校給食献立表

東脊振中学校



日	献立名		牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつちやからのもになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちやしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう
7 火	パン	ねじりミルクパン	○	鶏肉	ミルクコッペパン		タンドリーチキンオイル
		タンドリーチキン		豆ビュレ、白インゲン豆、牛乳	さつまいも	玉葱、にんじん	シチューの素、コンソメ、塩
		さつま芋クリームシチュー		ツナ	フレンチドレッシング	野菜ミックス、キャベツ、そらまめ	
		カラフルサラダ					
8 水	ごはん	とんかつ	○	(豚肉)	あぶら、(パン粉・小麦粉)		
		ラタトゥユ		豚ばら肉、大豆		茄子、ズッキーニ、玉葱、トマト水煮	ケチャップ、コンソメ
		マカロニサラダ			マカロニ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	
		たい焼き			たい焼き		
9 木	麦ごはん	にらまんじゅう焼	○	(ミンチ肉)	(小麦粉)	(にら)	
		チキン豆カレー		鶏肉、ひよこ豆	じゃがいも	玉葱、にんじん	カレールウ
		野菜サラダ			和風ドレッシング	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、アスパラガス	
10 金	ごはん	さばのなんぼん漬け	○	さば	かたくり粉、あぶら、砂糖	玉葱、にんじん、しめじ	しお、こしょう、酢
		ビーフン金平			ビーフン、砂糖、あぶら、ごま油	にんじん、ごぼう、こまつな、ピーマン、きくらげ、もやし	しょうゆ、中華だし
		ちくわの和え物		ちくわ、かつお節	砂糖	キャベツ、コーン、枝豆、きゅうり	しょうゆ
13 月	振替休日						
14 火	わかめ ごはん	わかめごはん	○	わかめ	米		しお
		揚げしゅうまい		しゅうまい	てんぷら粉、あぶら		
		豆とウィンナースープ		ウィンナー、ひよこ豆	じゃがいも	コーン、にんじん、玉葱	しお、こしょう、コンソメ
		高野豆腐のごま和え		高野豆腐	ごま、砂糖	だいこん、赤ピーマン、きゅうり	しょうゆ、しお
15 水	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼	○	鶏肉			塩こうじ
		味噌肉じゃが		豚ばら肉、みそ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖、あぶら	玉葱、にんじん、グリーンピース	酒
		昆布のレモン漬け		こんぶ	砂糖	はくさい、きゅうり、レモン汁	
16 木	ごはん	いわしのみそ煮	○	いわしのみそ煮			
		かき玉汁		たまご、豆腐、煮干し	かたくり粉	ねぎ、にんじん、こまつな	しょうゆ、しお
		焼肉サラダ		豚肉	レバーにはビタミン、鉄分が多く含まれてい 砂糖、ごま、ごま油	もやし、キャベツ、玉葱、ほうれんそう	酒、しょうゆ、焼肉のたれ
17 金	ごはん	鶏レバカツ	○	鶏レバカツ	あぶら		
		肉団子スープ		ミートボール		玉葱、にんじん、だいこん、だいこん葉	だし、しょうゆ、酒、しお
		ちくわのサラダ		ちくわ	マヨネーズ	キャベツ、菜の花、枝豆、きゅうり	
20 月	ごはん	かつおフライ	○	かつおフライ	あぶら		
		あさりの大根煮		あさり、厚揚げ	こんにゃく、砂糖	だいこん、だいこん葉	しょうゆ、しお、だし
		法蓮草となすの海苔ナムル		のり	ごま油	ほうれんそう、なす、にんじん	しお、こしょう
		ふりかけ					ふりかけ
22 水	ごはん	さばの塩焼き	○	さば			しお
		かぼちゃのそぼろ煮		鶏肉	こんにゃく、砂糖	かぼちゃ、玉葱、枝豆	しょうゆ、酒、みりん
		ひじきサラダ		ひじき、ビーンズミックス	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		豆乳プリンいちご		豆乳プリンいちご			
23 木	ごはん	野菜団子の甘酢からめ	○	野菜肉団子	砂糖、あぶら、かたくり粉	たけのこ、玉葱、きくらげ	しょうゆ、酒、酢
		野菜の切り昆布煮		昆布、大豆、油揚げ	こんにゃく、砂糖	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん	しょうゆ、みりん、だし
		ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ	(コーン、にんじん、グリーンピース)	
24 金	ごはん	魚のカレー衣揚げ	○	白身魚	てんぷら粉、あぶら		カレー粉
		豚汁		豚肉、煮干し、みそ	さといも、さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう	
		パンサンデー		ロースハム、卵	はるさめ、砂糖	きゅうり	酢、しょうゆ
27 月	ごはん	れんこんのはさみ揚げ	○	(合挽肉)		(れんこん)	
		いかと野菜の煮物		いか	さといも、こんにゃく、砂糖	にんじん、だいこん、枝豆、れんこん	しょうゆ、みりん、酒
		鶏肉とわかめのサラダ		鶏肉、わかめ	玉葱ドレッシング	しめじ、きゅうり	
28 火	ごはん	ハンバーグデミソースかけ	○	ハンバーグ	砂糖	マッシュルーム	デミグラスソース、ケチャップ
		かぼちゃ豆乳スープ		豆乳		かぼちゃ、玉葱、にんじん	シチューの素、コンソメ、塩
		ケールのチーズ和え		チーズ、かまぼこ	砂糖、ごま	ケール、にんじん、もやし	しょうゆ
29 水	ごはん	チーズカツ	○	(ハム・チーズ)	あぶら、(パン粉・小麦粉)		
		トマト風味ポトフ		ウィンナー、大豆	じゃがいも	にんじん、玉葱、トマト水煮	コンソメ、しお、こしょう
		スパゲティサラダ		卵	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう	
30 木	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	○	焼ちくわ、あおのり	てんぷら粉、あぶら		
		茎わかめ金平風		くきわかめ、鶏肉	こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、れんこん、だいこん	しょうゆ、みりん、酒、だし
		小松菜のナムル		しらす干し、油揚げ	ごま油	こまつな、もやし	しお、こしょう
31 金	ひじき そぼろごはん	ひじきそぼろごはん	○	鶏肉、ひじき	米、砂糖、あぶら	枝豆	しょうゆ、しお、酒
		千草焼き		千草焼き			
		けんちん汁		豆腐、煮干し	こんにゃく、さといも、あぶら	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ	しょうゆ、しお、酒
		ピーマン人参しりしり		ツナ	砂糖	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン	ボン酢、しお

★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。