

令和2年6月 学校給食献立表
中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	こんだて めい 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 ねつちやからのもとなる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやうしをとのえる 体の調子を整える	ちやうりやう 調味料	エネルギー kcal
1月	ごはん	○		米			742
	きびなごカレーフライ		きびなごカレーフライ	あぶら			
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	玉葱, コーン, クリームコーン	ガラスープ, しお	
	ほうれん草のしらあえ		白和えの素, ひじき, みそ	ごま	れんこん, キャベツ, ほうれんそう	しお	
2火	ごはん	○		米			851
	にらまんじゅう焼		にらまんじゅう				
	とうがんのそぼろ煮		鶏ひき肉	砂糖, かたくり粉	とうがん, 玉葱, 枝豆	しょうゆ, だし	
	そらまめのサラダ		ツナ	マヨネーズ	そらまめ, きゅうり, 野菜ミックス		
	ふりかけ					ふりかけ	
3水	じゃこごはん	○	しらす干し	米		だし	715
	がんと煮		がんと	砂糖		しょうゆ	
	かきたま汁		たまご, 煮干し		玉葱, こまつな, 人参	しお, しょうゆ	
	牛肉とブロッコリー炒め		牛肉	あぶら, 砂糖	ブロッコリー, ケール, エリンギ	しょうゆ	
4木	ごはん	○		米			838
	とうもろこし				とうもろこし		
	ハヤシライス		牛肉, ひよこ豆		玉葱, 人参, なす, トマト水煮	ハヤシルウ, コンソメ	
	五目和え		ハム, 卵, ひじき	はるさめ, 砂糖	きゅうり	しお, 酢	
5金	ごはん	○		米			723
	春巻き			あぶら	はるまき		
	すまし汁		かまぼこ, 豆腐, わかめ, 煮干し		玉葱	だし, しょうゆ, しお	
	きんぴら		くきわかめ	こんにやく, ごま, 砂糖	たけのこ, ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
	豆乳チョコプリン			豆乳チョコプリン			
8月	ごはん	○		米			790
	鶏の野菜かけ		鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖	玉葱, きゅうり, 人参, しめじ	しお, こしょう, 酢, しょうゆ	
	こんにゃくのみそ汁		油揚げ, 煮干し	さといも	ごぼう, だいこん, にんじん	みそ	
	ひじきのサラダ		ひじき, ちくわ	砂糖, ごま油	コーン, しめじ, こまつな	酢, しょうゆ	
9火	たけのこそぼろごはん	○	鶏ひき肉	米	たけのこ, にんじん	しょうゆ, 酒, だし	771
	さけの塩焼き		さけ			しお	
	きのこ野菜のスープ		鶏肉		しめじ, しいたけ, 玉葱, ほうれんそう, だいこん, にんじん	コンソメ, しお, しょうゆ	
	スパゲティサラダ			スパゲティ, マヨネーズ	きゅうり, キャベツ, 人参		
10水	ごはん	○		米			760
	かつおフライ		かつおフライ	あぶら			
	モロヘイヤトマトスープ			じゃがいも, あぶら	モロヘイヤ, 玉葱, にんじん, トマト水煮, にんにく	しお, コンソメ	
	ナムル			ごま油, ごま	もやし, きゅうり, 人参, ぜんまい	しお, こしょう	
11木	パン	○		ミルクコッペパン			894
	ハンバーグデミソースかけ		ハンバーグ		マッシュルーム, しめじ	デミグラスソース	
	コンソメスープ				だいこん, 玉葱, こまつな, にんじん, コーン	コンソメ, しょうゆ, しお	
	ピーナッツポテトサラダ			じゃがいも, ピーナッツ, マヨネーズ	人参, きゅうり		
12金	ごはん	○		米			810
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮				
	塩豆腐		鶏ひき肉, 豆腐	砂糖, かたくり粉	玉葱, 人参, 枝豆, しょうが, にんにく	ガラスープ, しお	
	ピクルス漬け			砂糖	だいこん, きゅうり, 人参, キャベツ	酢, しお	
	チーズ		チーズ				
15月	ごはん	○		米			795
	ミートローフ		合びき肉, だいず	かたくり粉	吉野ヶ里町 佐賀県産アスパラガス, コーン, 玉葱, 人参	しお, こしょう, ケチャップ	
	とりだんご汁		わかめ, 鶏だんご, 煮干し		人参, だいこん	しお, しょうゆ	
	アスパラのマヨネーズ炒め		ベーコン	マカロニ, マヨネーズ	佐賀県産アスパラガス, エリンギ, れんこん	しお, こしょう	
16火	ごはん	○		米			784
	魚のなんばん漬け		白身魚	かたくり粉, あぶら, 砂糖	玉葱, にんじん, きゅうり, しめじ	しお, 酢	
	かぼちゃ煮		鶏ひき肉	こんにやく, 砂糖	かぼちゃ, 玉葱, にんじん, 枝豆	しょうゆ, みりん, 酒	
	ほうれん草のりしあえ		もみのり	砂糖	ほうれんそう, もやし	しょうゆ	
17水	ごはん	○		米			761
	鶏肉のマヨネーズやき		鶏肉	マヨネーズ		みそ	
	切干大根スープ		ベーコン, 大豆		切干大根, 人参, チンゲンサイ, しいたけ	コンソメ, しお	
	わかめときゅうりの酢物		わかめ, かにかま, こんにやく寒天	砂糖	きゅうり	酢, しお	
	ふりかけ					ふりかけ	

日	献立名 めい こんだて	牛乳	赤の仲間 あか あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きい きいのなかま ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 きり みどりのなかま からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
18 木	菜めし	○	えびカツ ミートボール、高野豆腐、たまご ツナ	米	菜めしの素		834
	えびカツ			あぶら			
	肉団子のサンラータン			砂糖、かたくり粉	にんじん、しいたけ、きくらげ、たけのこ	コンソメ、酢、しょうゆ、しお	
	なすのツナサラダ			ごまドレッシング	なす、しめじ、コーン		
19 金	ごはん	○	さば 厚揚げ、鶏肉 ビーンズミックス、ハム	米			895
	さばの照り焼き			砂糖		しょうゆ、みりん	
	厚揚げとチンゲン菜煮			こんにゃく、砂糖	にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、みりん、だし	
	豆と芋のサラダ			さつまいも、マヨネーズ	きゅうり		
22 月	ごはん	○	キャベツメンチカツ ウィンナー 豚肉、わかめ	米			909
	キャベツメンチカツ			あぶら			
	トマトスープ			じゃがいも	トマトピューレ、玉葱、人参、ごまつな	コンソメ、しお、こしょう	
	豚しゃぶサラダ			玉ねぎドレッシング	キャベツ、もやし		
23 火	ごはん	○	サワラ 鶏肉、大豆 刻み昆布、塩昆布	米			807
	魚の天ぷら			てんぷら粉、あぶら		しお、こしょう	
	筑前煮			こんにゃく、砂糖	にんじん、だいこん、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、だし	
	キャベツの昆布和え			ごま油	キャベツ、きゅうり		
24 水	ごはん	○	豆腐ステーキ ウィンナー ツナ	米			791
	豆腐ステーキ和風ソース			かたくり粉	だいこん、玉葱	だし、しょうゆ、酒、みりん	
	ポトフ			じゃがいも	玉葱、キャベツ、人参	コンソメ、しょうゆ	
	ごぼうサラダ			マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり		
25 木	麦ごはん	○	いかしゅうまい 合びき肉 大豆、ひじき	米、麦			953
	いかしゅうまい						
	カレー			じゃがいも、あぶら	玉葱、にんじん	カレーパウダー、コンソメ	
	コーンサラダ			コールスロッドレッシング	コーン、キャベツ、きゅうり		
26 金	ごはん	○	野菜卵焼き 豚肉 きんぴられんこん ふりかけ	米			890
	野菜卵焼き						
	豚肉			かたくり粉、あぶら	玉葱、たけのこ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、酒、ケチャップ、しお、こしょう、酢	
	きんぴられんこん			こんにゃく、砂糖、ごま	れんこん、人参	しょうゆ、みりん、だし	
29 月	ごはん	○	白身魚、チーズ 鶏肉、煮干し かつお節	米			777
	魚のカレーチーズ焼き			マヨネーズ		しお、こしょう、カレー粉	
	ぬっぺい汁			こんにゃく、さといも	だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、しお	
	おくらのおかか和え			砂糖	オクラ、もやし、えのきたけ、しめじ	しょうゆ	
30 火	ごはん	○	ちくわ、あおのり 豚肉 肉大根 卵サラダ	米			835
	ちくわのいそべ揚げ			てんぷら粉、あぶら			
	肉大根			こんにゃく、砂糖	にんじん、ごまつな、だいこん、いんげん	みそ、しょうゆ、酒	
	卵サラダ			マカロニ、マヨネーズ	きゅうり		

★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。
★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
★米は、令和2年度も佐賀県産「夢しずく」です。

梅雨時は、気温や湿度が上がってジメジメと

蒸し暑い日が続き食欲も落ちたりして、体調をくずしやすいときです。

十分な栄養と睡眠をとり、健康な体をつくりましょう。

食事前に手を洗うことはもちろん、爪の間にばい菌が残りにくいように、爪は短く切りましょう。

手洗いは、せっけんをしっかりと泡立てて
30秒以上洗う習慣をつけましょう



6月15日(月)は「佐賀県産アスパラガス」を使った給食です。

このアスパラガスは、JA(佐賀県農業協同組合)を通じて、神埼地区(吉野ヶ里町含む)アスパラガス部会から、吉野ヶ里町の小中学校(4校)に「地元で育った新鮮なアスパラガスを食べ、アスパラガスのことを知り、好きになる機会にしてほしい」という趣旨で無償提供されます。

今回は、「アスパラガスの入ったミートローフ」「アスパラガスのマヨネーズ炒め」にしました。

アスパラガスは、これからがとてもおいしい季節です。どのようにして育つか知りたいですね。

吉野ヶ里町では10戸程の農家が「アスパラガス」を栽培しているとのことです。

