

令和2年7月 学校給食献立表
中学校



吉野ヶ里町教育委員会

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 からだのちよしきをとのえる 体の調子を整える	ちよみりよう 調味料	エネルギー kcal
1水	ごはん			米			755
	さばの塩こうじ焼き		さば			塩こうじ	
	カニ風味中華スープ	○	かにかま, たまご	ごま油, かたくり粉	たけのこ, きくらげ, いんげん	ガラスープ, しょうゆ	
	大根とハムのレモン和え		ハム	砂糖	コーン, だいこん, きゅうり, レモン汁	酢, しお	
	ゼリー			青りんごゼリー			
2木	ごはん			米			745
	蒸し鶏の中華ソース	○	鶏肉	砂糖, ごま油	きゅうり, ねぎ	しお, 酢, しょうゆ	
	ごぼうと大豆のカレー煮		合びき肉, 大豆		ごぼう, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, にんにく, しょうが	しお, コンソメ, カレー粉	
	南瓜のごま和え			ごま, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, コーン	しょうゆ, だし	
3金	麦ごはん			米, 麦			742
	あんかけ焼売	○	豚肉しゅうまい	あぶら, 砂糖	いんげん, にんじん, たけのこ	しょうゆ, 酒, みりん, だし	
	冬瓜のスープ		鶏肉		とうがん, にんじん, しいたけ, ねぎ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	胡瓜とじゃこの酢物		しらす干し, わかめ, こんにやく, 寒天	砂糖	きゅうり	酢, しお	
	ふりかけ					ふりかけ	
6月	わかめごはん		わかめごはんの素	米			726
	さんまのレモン煮	○	さんまのレモン煮				
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ, 煮干し		だいこん, にんじん, こまつな	みそ	
	ごぼうのしょうが煮			ごま, 砂糖	ごぼう, にんじん, れんこん, しょうが	しょうゆ, みりん	
7火	ごはん			米			977
	さつま揚げ		さつま揚げ	あぶら			
	肉豆腐(佐賀牛入)		牛肉, 豆腐	こんにやく, 砂糖	ごぼう, はくさい, 玉葱	しょうゆ, みりん, 酒	
	きゃべつのりサラダ		のり	砂糖, ごま油	キャベツ, れんこん, 人参, きゅうり	ガラスープ, 酢	
	プリン	○		プリン			
8水	ごはん			米			920
	さばの照り焼き	○	さば			しょうゆ, みりん	
	なすの味噌炒め		厚揚げ, 鶏ミンチ	砂糖, かたくり粉	なす, 玉葱, にんじん	みそ, しょうゆ, 酒	
	ブロッコリーのオーロラソース		鶏肉, ひじき	マヨネーズ	ブロッコリー, コーン, きゅうり	ケチャップ	
9木	ごはん			米			827
	チーズタッカルビ	○	鶏肉, チーズ		玉葱	ピピンバの素	
	豆腐のすまし汁		わかめ, 豆腐, 煮干し		こまつな, 玉葱, しめじ	しお, しょうゆ	
	ナムル			ごま油, ごま	もやし, きゅうり, にんじん, ぜんまい	しお	
10金	パン			ミルクパン, チョコジャム			937
	揚げぎょうざ	○	ぎょうざ	てんぷら粉, あぶら			
	焼きラーメン		豚肉	焼きラーメン	キャベツ, にんじん, 玉葱, ピーマン	しお, こしょう	
	ほうれん草サラダ		ツナ	マヨネーズ	ほうれんそう, にんじん, コーン		
13月	ごはん			米			758
	魚のたつた揚げ	○	さわら	かたくり粉, あぶら		しょうゆ	
	冬瓜煮		鶏ミンチ	砂糖, かたくり粉	とうがん, 枝豆	しょうゆ, しお, だし	
	ビーフソテー			ビーフン	ごぼう, にんじん, こまつな, 玉葱	しお, カレー粉, ガラスープ	
14火	ごはん			米			802
	ハンバーグのイタリアンソース	○	ハンバーグ		玉葱, ズッキーニ, いんげん, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ, しお	
	おくらと豆腐のスープ		豆腐, わかめ		オクラ, しいたけ, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	きゅうりのツナ和え		ツナ	砂糖	きゅうり, えのきたけ	しょうゆ, 酢	
15水	ごはん			米			867
	鶏のからあげ	○	鶏肉	かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ	
	豚キムチスープ		豚肉, たまご		はくさい, なら	キムチの素	
	春雨のカニカマ和え		かにかま	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん, きくらげ	酢, しお	
16木	ごはん			米			775
	魚のとろろマヨ焼き	○	白身魚	ながいも, マヨネーズ		しょうゆ, 酒	
	なすのみそ汁		煮干し		なす, 玉葱, にんじん, ほうれんそう	みそ	
	カラフル豆のサラダ		大豆, ハム	マヨネーズ	野菜ミックス, きゅうり, コーン		
	ゼリー			なしゼリー			
17金	ごはん			米			888
	蒸ししゅうまい	○	しゅうまい				
	じゃがいものトマト煮込み		鶏肉, 大豆	じゃがいも	玉葱, にんじん, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ, しお	
	野菜のちくわ和え		ちくわ	砂糖	もやし, にんじん, はくさい	しょうゆ, だし	

今年の七夕は・・・佐賀牛入りの肉豆腐です
甘い プリンも

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 からだのちよしをととのえる 体の調子を整える	ちよみりよ 調味料	エネルギー kcal
20月	ごはん	○		米			894
	魚のカレームニエル		あじ	小麦粉, あぶら		カレー粉, しお, こしょう	
	高野豆腐の煮物		鶏肉, 高野豆腐	砂糖, かたくり粉	にんじん, だいこん, しいたけ, 枝豆	しょうゆ, みりん, 酒, だし	
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, キャベツ		
21火	ごはん	○		米			742
	春巻き			あぶら	春巻		
	海老ボールのチリソース		海老ボール, えび	砂糖, かたくり粉	玉葱, ねぎ, にんにく	しょうが, ケチャップ, ガラスープ, トウバンジャン	
	きゅうりの中華和え		ツナ, わかめ	砂糖, ごま油	きゅうり	しょうゆ, 酢	
	ふりかけ					ふりかけ	
22水	ごはん	○		米			736
	佐賀県産アスパラポテト焼		ベーコン, 豆乳, チーズ	じゃがいも	アスパラガス, 玉葱	しお, こしょう	
	豆腐のみそ汁		豆腐, わかめ, 煮干し		はくさい, しいたけ	みそ	
	いんげんのごま和え			こんにゃく, 砂糖, ごま	いんげん, にんじん	しょうゆ	
	カットフルーツ(桃)				もも		
27月	ごはん	○		米			872
	魚フライ		ホキフライ	あぶら			
	かぼちゃスープ		大豆, 牛乳		かぼちゃ, 玉葱, にんじん	シチューの素	
	切干大根のサラダ		いか	胡麻ドレッシング	切干大根, きゅうり, にんじん, きくらげ		
28火	梅菜めし	○		米	梅菜の素		781
	カニ天津		オムレツ, かにかま	砂糖, かたくり粉	たけのこ, にんじん, グリンピース	しょうゆ, ガラスープ, 酢	
	肉団子スープ		ミートボール		チンゲンサイ, しいたけ, にんじん	コンソメ, しょうゆ, しお	
	コーンもやし				もやし, コーン, にんじん	コンソメ, しお	
29水	ごはん	○		米			842
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ, ビーンズミックス		トマトピューレ, 野菜ミックス	ケチャップ	
	いわしつみれ汁		煮干し, いわしつみれ		だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	みそ	
	れんこんのマヨ和え			マヨネーズ, ごま	れんこん, えのきたけ, にんじん, コーン		
30木	ごはん	○		米			742
	きびなごまフライ		きびなごフライ	あぶら			
	ポトフ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, ズッキーニ	しお, しょうゆ, みりん, コンソメ	
	ひじき煮		ひじき, ちくわ	こんにゃく, 砂糖	にんじん, きくらげ	しょうゆ, みりん, だし	
	ふりかけ					ふりかけ	
31金	ナン	○		ナン			973
	ウィンナー		ウィンナー				
	キーマカレー		合びき肉, 大豆		玉葱, にんじん, れんこん, ごぼう	カレールウ, コンソメ	
	コールスローサラダ			マヨネーズ	キャベツ, コーン, きゅうり, 野菜ミックス		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
8月 25 (火)	ごはん	○		米			778
	いわしフライ		いわしフライ	あぶら, ごま油			
	山芋のスープ		卵		山芋, オクラ	ガラスープ, しょうゆ	
	きゅうりともやしのキムチ和え			さとう	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, キムチの素	
	ゼリー			ゼリー			

★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。



暑い夏は、体を冷やす食べ物で乗り切りましょう。

夏の暑い日には体を冷やす食べ物を意識して食べましょう。

具体的には、野菜ではキュウリ、トマト、ごぼう、ナス、レタス、ゴーヤ、ズッキーニ、モロヘイヤ、オクラなどは火照った体を冷やしてくれる効果があるとされています。暑い夏は、毎日食べたいですね。

果物では、スイカ、パイナップル、メロン、なし、キウイなどです。

その他には、豆腐やそばです。冷たい飲み物ばかりでなく、これらを食べて体を健康に冷やして

暑い夏を乗り切りましょう。