

令和2年 8月・9月 学校給食献立表

東脊振中学校

吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名	牛乳	赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 からだのちようしをととのえる 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
25 火	ごはん	○		米			778
	いわしフライ		いわしフライ				
	山芋のスープ		たまご	ながいも、ごま油	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			砂糖	きゅうり、もやし、にんじん	キムチの素、しょうゆ	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
26 水	麦ごはん	○		米、麦			787
	チヂミ			チヂミ			
	夏野菜ビーフカレー		牛肉		玉葱、なす、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ	カレールウ、コンソメ	
	ナムル			ごま油、ごま	もやし、こまつな、にんじん、きくらげ、ぜんまい	しお	
27 木	ごはん	○		米			759
	鶏の甘酢あんかけ		鶏肉	あぶら、砂糖、かたくり粉	しめじ、にんじん、ピーマン、たけのこ	しょうゆ、酢、かつおだし	
	豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ、煮干し		玉葱	みそ	
	かぼちゃサラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう		
28 金	ミルクパン	○		ミルクパン・チョコジャム			934
	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	コールスロードレッシング	ほうれんそう、にんじん、コーン		
31 月	ごはん	○		米			922
	豚の角煮		豚角煮				
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	玉葱、コーン	ガラスープ、しお	
	切干大根煮		大豆	こんにやく、砂糖	切干大根、にんじん、きくらげ	しょうゆ、かつおだし	
	ふりかけ					ふりかけ	
1 火	ごはん	○		米			740
	海鮮とろろ焼き		海鮮とろろ焼き				
	厚揚げのカレー炒め		厚揚げ、鶏肉	砂糖	玉葱、にんじん、キャベツ	ガラスープ、カレー粉、しょうゆ	
	小松菜のり和え		のり	砂糖	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	
2 水	ごはん	○		米			736
	焼魚		さば			しお	
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	玉葱、コーン、にんじん、キャベツ	コンソメ、しお	
	きんぴらごぼう		ひじき	こんにやく、砂糖、ごま、あぶら	ごぼう、にんじん、枝豆	しょうゆ、かつおだし	
3 木	梅菜めし	○		米		梅菜めし	790
	とんかつ		とんかつ	あぶら			
	味噌汁		豆腐、わかめ、煮干し		だいこん、こまつな	しょうゆ、しお	
	春雨の酢の物		かにかま、卵	はるさめ、砂糖	きゅうり	酢、しお	
	ももゼリー			ももゼリー			
4 金	ごはん	○		米			936
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、こんにやく、砂糖	玉葱、にんじん、枝豆	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし	
	野菜サラダ		ハム	マヨネーズ	キャベツ、アスパラガス、きゅうり、コーン		
8 火	ごはん	○		米			861
	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	
	かにかき玉汁		卵、かにかま	かたくり粉	玉葱、にんじん、絹さや	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン		
9 水	ごはん	○		米			769
	いわしのみそ煮		いわしのみそ煮				
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも	玉葱、コーン	コンソメ、しょうゆ、こしょう	
	なすの冷しゃぶ		豚肉	ごまドレッシング	なす、オクラ		
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ				
10 木	ごはん	○		米			780
	油淋鶏（ユーリンチー）		鶏肉	あぶら、かたくり粉、ごま油、砂糖	玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが	しお、酢	
	冬瓜スープ		ベーコン		とうがん、キャベツ、しめじ、枝豆	コンソメ、しお、しょうゆ	
	野菜のじゃこ和え		しらす干し	砂糖	はくさい、こまつな、きゅうり	しょうゆ	
11 金	ごはん	○		米			759
	魚のタルタルソース焼き		白身魚、卵	マヨネーズ	玉葱、にんじん		
	のっぺい汁		鶏肉、煮干し	こんにやく、さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、しお	
	アスパラガスサラダ		ハム	コールスロードレッシング	アスパラガス、キャベツ、きゅうり		

日	献立名 こんだて めい	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 からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
14月	ごはん	○		米			759
	魚のバジル焼き		あじ			バジルソース	
	ブロッコリーと冬瓜のあんかけ		鶏ひき肉	砂糖、かたくり粉	ブロッコリー、とうがん、玉葱、枝豆	しょうゆ、ガラスープ	
	野菜のおかか和え		ひじき、かつお節	砂糖	キャベツ、もやし、ほうれんそう	しょうゆ	
15火	高菜ごはん	○		米、ごま油、ごま	たかな漬、にんじん		818
	団子の甘酢からめ		野菜肉団子	砂糖、あぶら、かたくり粉		しょうゆ、酒、酢	
	ラビオリスープ		ラビオリ		キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	しお、コンソメ、しょうゆ	
	大根サラダ		ハム	マヨネーズ	だいこん、きゅうり、れんこん		
16水	ごはん	○		米			857
	鶏のごま照り焼き		鶏肉	ごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん	
	かぼちゃとちくわ煮		ちくわ	こんにやく、砂糖	かぼちゃ、玉葱、枝豆	しょうゆ、かつおだし	
	しりしり和え		ツナ	和風ドレッシング、砂糖	ピーマン、コーン、にんじん、キャベツ		
	みかんゼリー			みかんゼリー			
17木	ごはん	○		米			846
	キャベツメンチカツ		キャベツメンチカツ	あぶら			
	麻婆豆腐		合びき肉、豆腐、みそ	砂糖	にんじん、玉葱、にんにく、しょうが	しょうゆ、トウバンジャ	
	きやべつの塩昆布和え		昆布		キャベツ、きゅうり、えのきたけ		
18金	ごはん	○		米			752
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ	砂糖、かたくり粉	だいこん、玉葱	しょうゆ、酒、みりん	
	ウインナーポテトスープ		ウインナー	じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ	しょうゆ、コンソメ、しお	
	ひじき煮		ひじき、大豆	砂糖、ごま油	にんじん、れんこん	しょうゆ、かつおだし	
23水	ミルクパン	○		ミルクパン			927
	オムレツミートソースかけ		卵		玉葱	ケチャップ、コンソメ	
	チキンいんげんシチュー		鶏肉、いんげんビュレ、ひよこ豆、牛乳		しいたけ、玉葱、にんじん、キャベツ、いんげん	シチューの素	
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、コーン		
24木	ごはん	○		米			803
	鶏のレモンペッパー焼き		鶏肉	レモンオイル			
	五目煮		ちくわ	こんにやく、さといも、砂糖	だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし	
	海藻サラダ		わかめ、かにかま	和風ドレッシング、砂糖	れんこん、きゅうり		
	シュークリーム			シュークリーム			
25金	ごはん	○		米			843
	魚の天ぷら		さわら	てんぷら粉、あぶら		しお、こしょう	
	肉団子のスープ		ミートボール		だいこん、にんじん、こまつな	コンソメ、しょうゆ、しお	
	ごぼうサラダ		ひじき	ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、ほうれんそう		
	ふりかけ					ふりかけ	
28月	ごはん	○		米			822
	れんこんとひきにくの照り焼き		れんこんとひきにくの照り焼き				
	冬瓜と豆腐の鶏くず煮		鶏ミンチ、豆腐	砂糖、かたくり粉	とうがん、しょうが	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	里芋サラダ			さといも、ごま、マヨネーズ	オクラ、にんじん		
29火	ごはん	○		米			821
	ささみ竜田揚げ梅しそ		ささみ竜田揚げ梅しそ	あぶら			
	ミートボールナポリタン		ミートボール	マカロニ、砂糖	玉葱、にんじん、トマトビュレ	コンソメ、ケチャップ	
	いかの酢味噌和え		いか、わかめ	砂糖	きゅうり	酢、みそ、かつおだし	
30水	麦ごはん	○		米、麦			893
	カンパチのカツ		カンパチ	あぶら			
	ハヤシライス		牛肉		玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト	ハヤシルウ	
	野菜のアーモンド和え			砂糖、アーモンド	ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ	

★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。

今年は短い夏休みでしたね。厳しい暑さが続き夏バテしていませんか？
暑い夏に体調を整えておくことが大切です。早起き、早寝はもちろんのこと、食事をきちんと
とって生活のリズムをととのえ、規則正しい学校せいかつを送るよう心がけましょう。

朝ごはんを美味しく食べるには5つのポイント★

- ①ねる前にはたべない ②とうこうのじゅんぴは前の日にする
③はやくねる ④はやくおきる ⑤おきたら からだをほぐす

