

令和2年 10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
1 木	ごはん	○		米			870
	カップグラタン		(豆乳)	カップグラタン (じゃが芋)	(人参、玉葱、コーン、ほうれん草)		
	お月見汁		鶏肉、煮干し	白玉、さといも	しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ	しお	
	れんこんと昆布の煮物		昆布、ちくわ	砂糖	れんこん、枝豆	しょうゆ、だし、みりん	
	ふりかけ					ふりかけ	
2 金	ごはん	○		米			982
	佐賀牛丼		佐賀県産和牛肉	しらたき、砂糖	玉葱	しょうゆ、みりん、酒	
	カニカマの磯天ぷら		カニカマ天ぷら (カニカマ)	油	(青のり)		
	五目酢物		わかめ、卵	はるさめ、砂糖、ごま	にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、しお	
5 月	ごはん	○		米			737
	さば和風カレー煮		さば	砂糖		カレー粉、しょうゆ	
	かにかきたま汁		たまご、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	
	ごぼうとわかめ炒め		くきわかめ	砂糖	ごぼう、にんじん	酒、しょうゆ	
6 火	ごはん	○		米			776
	鶏の彩り野菜かけ		鶏肉	かたくり粉、砂糖	玉葱、ピーマン、えのきたけ	しお、酢	
	豆腐の味噌汁		豆腐、煮干し		玉葱、だいこん、だいこん葉	みそ	
	里芋のかか和え		かつお節	さといも、砂糖	たけのこ、枝豆	しょうゆ	
	チーズ		チーズ				
7 水	かしわごはん	○	鶏肉	米、砂糖	にんじん、ごぼう、しいたけ	だし、しょうゆ	828
	春巻き			あぶら	春巻き		
	すまし汁		はんぺん、わかめ、煮干し	かたくり粉、ふ	えのきたけ、こまつな	しょうゆ、酒、しお	
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、コーン		
8 木	ごはん	○		米			894
	クリーミーコロッケ		コロッケ (すり身、牛乳、カニ)	あぶら	(玉葱)		
	肉大根煮		豚肉	こんにやく、砂糖	だいこん、玉葱、たけのこ、にんじん、いんげん	しょうゆ、だし	
	れんこんサラダ		ささ身	ごまドレッシング	れんこん、きゅうり、にんじん		
9 金	ごはん	○		米			865
	魚のみみじ焼き		あじ	マヨネーズ	にんじん		
	鶏とさつま芋のシチュー		鶏肉、ひよこ豆、豆乳	さつまいも	玉葱、にんじん、チンゲンサイ	シチューの素、コンソメ	
	いかと小松菜の梅酢和え		いか	砂糖	こまつな、えのきたけ、ねり梅	酢、しょうゆ	
12 月	ごはん	○		米			733
	魚のあんかけ		白身魚	かたくり粉、あぶら、砂糖	たけのこ、にんじん、絹さや	しょうゆ、だし	
	トマトスープ		ベーコン		キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな、コーン、トマトピューレ	コンソメ、しお	
	ささみとひじきのサラダ		鶏ささみ、ひじき	たまねぎドレッシング	きゅうり		
13 火	パン・ジャム	○			食パン	いちごジャム	879
	チーズオムレツ		チーズオムレツ (卵、チーズ)				
	ビーフシチュー		牛肉		玉葱、にんじん、ブロッコリー、エリンギ	シチュー素	
	洋風ビーフン炒め		ハム	ビーフン	コーン、こまつな	コンソメ、しお	
14 水	麦ごはん	○		米、麦			869
	かぼちゃ揚げ		(豚肉)	あぶら	かぼちゃ揚げ (かぼちゃ、玉葱、しいたけ)		
	キーマカレー		合びき肉、大豆		玉葱、にんじん、れんこん、トマトピューレ	カレールウ	
	サラダ		ちくわ、ひじき	コールスロドレッシング	コーン、きゅうり、キャベツ		
15 木	ごはん	○		米			884
	鮭の塩焼き		さけ			しお	
	キムチ入りほうとう		豚肉、油揚げ、煮干し	さといも、めん	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	みそ、キムチの素	
	豆とツナの和え物		ツナ、大豆、ビーンズミックス	マヨネーズ	きゅうり、玉葱		
	プリン			かぼちゃプリン			
16 金	ごはん	○		米			887
	栗コロッケ			栗コロッケ (じゃが芋、さつまいも、くり)、あぶら			
	酢鶏		鶏肉	かたくり粉、小麦粉、砂糖	たけのこ、にんじん、ピーマン、玉葱、しょうが	酢、しょうゆ、ガラスープ、ケチャップ	
	ほうれん草とベーコン炒め		ベーコン、卵		ブロッコリー、ほうれん草	コンソメ、しお	
19 月	ごはん	○		米			943
	さばの味噌煮		さばの味噌煮				
	チンゲン菜と卵炒め		ベーコン、高野豆腐、たまご	砂糖	チンゲンサイ、いんげん、玉葱、きくらげ	だし、しお、しょうゆ	
	切干大根のごまサラダ		ツナ	ごまドレッシング	切干大根、にんじん、きゅうり		
	お米のマフィン		(豆乳)	お米のマフィン (米粉、砂糖)	(かぼちゃ)		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 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	緑の仲間 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	調味料 ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
20 火	栗ごはん	○		米、栗		しょうゆ、酒、しお、だし	767
	鶏のてんぷら		鶏肉	てんぷら粉、あぶら			
	豚汁		豚肉、油揚げ、煮干し	さといも	にんじん、だいこん、ごぼう、はくさい、しめじ	しょうゆ、しお	
	白和え		白和えの素（豆腐）	砂糖（ごま）	ほうれんそう、れんこん、キャベツ（人参）	みそ	
21 水	ごはん	○		米			829
	チーズハンバーグ		ハンバーグ、チーズ		人参	ケチャップ	
	厚揚げの煮物		ひじき、厚揚げ	砂糖	ごぼう、にんじん、枝豆	しょうゆ、酒、みりん、しお	
	白菜のゆかり和え		昆布	砂糖	はくさい、ケール、ゆかり	しょうゆ	
22 木	ごはん	○		米			766
	ごぼう天煮		がんも、ごぼう天	砂糖		しょうゆ、酒、みりん、だし	
	切干大根スープ		かにかま		切干大根、玉葱、にんじん、えのきたけ	コンソメ、しお、こしょう	
	れんこんのカレーきんぴら			砂糖	れんこん、にんじん、こまつな	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	
23 金	ごはん	○		米			853
	鶏の味噌野菜焼き		鶏肉、みそ	砂糖	玉葱、にんじん、ピーマン	みそ	
	ミートパンネ		合びき肉、ひよこ豆	マカロニ	玉葱、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ	ケチャップ、しお、コンソメ	
	グリーンサラダ			マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、ケール、枝豆		
26 月	ごはん	○		米			785
	揚げ焼売		焼売（豚肉）	てんぷら粉、あぶら	（玉葱）		
	いかと高野豆腐煮		いか、高野豆腐	さといも、砂糖	にんじん、だいこん、枝豆	しょうゆ、酒	
	焼きナスのおかか和え		かつお節	砂糖	なす、しめじ	しょうゆ	
	ふりかけ					ふりかけ	
27 火	わかめごはん	○	ごはんの素（わかめ）	米		（塩）	795
	鶏のかりん揚げ		鶏肉	かたくり粉、砂糖、ごま	しょうが	みりん、しょうゆ	
	けんちん汁		豆腐、煮干し	さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	しょうゆ、しお	
	ほうれん草ののり和え		もみのり	砂糖	ほうれんそう、もやし、えのきたけ	しょうゆ	
28 水	ごはん	○		米			844
	魚の香草焼き		さわら	小麦粉		しお、カレー粉、香草	
	チャプチェ		豚肉	はるさめ、ごま油、あぶら、砂糖、ごま	玉葱、にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ	
	サラダ		ハム	マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、枝豆		
29 木	ごはん	○		米			898
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ（豚肉）	あぶら	（かぼちゃ、たまねぎ）		
	ごぼうのシチュー		鶏肉、豆乳	じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、エリンギ	コンソメ、シチューの素	
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ	砂糖	ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、だし	
	りんご				りんご		
30 金	ごはん	○		米			934
	佐賀牛ビビンバ（焼肉）		佐賀県産和牛肉	砂糖	玉葱、にんにく、ピーマン、黄ピーマン	ビビンバの素、しょうゆ、コチジャン	
	目玉焼き		卵				
	豆腐とわかめのスープ		豆腐、わかめ	ごま、ごま油	ねぎ	ガラスープ、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。
- ★（ ）は既製食品の主な食材です。

過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」そして「食欲の秋」と言われるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



10月2日、30日の牛肉は、佐賀県の「食べて応援、佐賀牛学校給食提供事業」で県より無償提供された佐賀県産和牛肉です。
今回は、みなさんの大好きな「牛丼」と「ビビンバ（焼肉）」にしました。
ごはんと一緒にたくさん食べてね
次回は12月の予定です。楽しみですね。



秋の美味しい食べ物「かぼちゃ」

今月はかぼちゃの料理やデザートがたくさんですよ～