

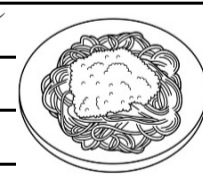
# 令和2年 11月 学校給食献立表

## 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 からだのちよしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
4 水	ごはん	○		米			771
	魚のチリソース煮		白身魚, 大豆	かたくり粉, あぶら, 砂糖	野菜ミックス (ズッキーニ), にんにく	ケチャップ, しょうゆ, トウバンジャン	
	豆腐のみそ汁		豆腐, わかめ, 煮干し		玉葱, ねぎ	みそ	
	切干大根煮		昆布	こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん	しょうゆ, だし, みりん	
5 木	ごはん	○		米			853
	豚肉と厚揚げの胡麻やき		豚肉, 厚揚げ	ごま, 黒ごま	しょうが	しょうゆ, みりん	
	じゃがいものカレー煮		ひよこ豆	じゃがいも, しらたき	にんじん, 玉葱, ごぼう	コンソメ, カレー粉, しょうゆ	
	白菜の昆布あえ		昆布		はくさい, もやし, えのきたけ		
6 金	ごはん	○		米			789
	さばのみぞれソース		さば	砂糖	だいこん	しょうゆ, 酒	
	かしわ汁		鶏肉, 煮干し	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ	
	春菊ピーナッツ和え		ちくわ	しらたき, 砂糖, ピーナッツ	しゅんぎく, 椎茸	しょうゆ	
	チーズ小魚ミックス		(チーズ, さかな)	(アーモンド)			
9 月	ごはん	○		米			908
	きびなごフライ		(きびなご)	あぶら (ごま)			
	大根の肉みそ煮		鶏ひき肉, 厚揚げ, みそ	砂糖, かたくり粉	だいこん, ごぼう, 枝豆	みそ, しょうゆ, だし	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, コーン		
	ふりかけ					ふりかけ	
10 火	ごはん	○		米			830
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ (合い挽き肉)	砂糖	ズッキーニ, マッシュルーム, 玉葱, アスパラガス	デミグラスソース	
	スペイン風スープ		ベーコン, 卵		マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, にんにく	コンソメ	
	ポテトサラダ		チーズ	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, コーン		
11 水	ごはん	○		米			771
	焼きぎょうざ		焼き餃子 (合い挽き肉)	(小麦粉)	(キャベツ)		
	そぼろ豆腐		豆腐, 鶏ひき肉	かたくり粉	にんじん, ねぎ, しょうが	しょうゆ, しお, ガラスープ	
	ほうれん草の浸し		しらす干し	砂糖	ほうれんそう, もやし, 椎茸	しょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー			
12 木	炊きこみごはん	○	油揚げ, 鶏肉	米, 砂糖	れんこん, 椎茸, にんじん	しょうゆ, みりん	814
	さばの塩焼き		さば			しお	
	呉汁		豆腐, 豆乳	さといも, こんにゃく	こまつな, 玉葱	みそ, だし	
	いんげんのごま和え			はるさめ, 砂糖, ごま	いんげん, にんじん, しめじ	しょうゆ	
13 金	ミルクパン	○		ミルクパン		しお	892
	スパゲティミートソース		合びき肉, 大豆	スパゲッティ, あぶら, 砂糖	玉葱, にんじん, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ	
	ごぼうサラダ		ハム	コールスロードレッシング	ごぼう, にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16 月	ごはん	○		米			855
	魚の磯揚げ		さわら, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	筑前煮		鶏肉	こんにゃく, 砂糖	れんこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん	だし, 酒, しょうゆ	
	小松菜ののり和え		海苔 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">佐賀県産の</span>	砂糖	こまつな, もやし, しめじ	しょうゆ, だし	
17 火	ごはん	○		米			779
	チーズタッカルビ		鶏肉, チーズ		玉葱	ピビンバの素	
	かいそうスープ		わかめ, 豆腐, もずく	ごま, ごま油	えのきたけ, にんじん, ねぎ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	南瓜のいとこ煮		あずき	砂糖	かぼちゃ	しお	
	ふりかけ					ふりかけ	



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
18水	ごはん			米			768
	魚のバジルソース焼き		白身魚	パン粉		バジルソース	
	ウィンナー野菜スープ	○	ウィンナー, 大豆	じゃがいも	玉葱, にんじん, キャベツ	コンソメ, しょうゆ	
	白菜の酢の物		ハム, 卵	砂糖	はくさい, きゅうり	酢, しお	
	メイプルカスタード			メイプルカスタード			
19木	麦ごはん			米			825
	えび入りしゅうまい		焼売 (えび, すり身)	(小麦粉)			
	ビーフカレー	○	牛肉	じゃがいも	玉葱, にんじん, トマトピューレ	カレールウ	
	サラダ		わかめ	コールスロードレッシング	アスパラガス, キャベツ, コーン		
20金	ごはん			米			884
	ありた鶏の唐揚げ	○	ありた鶏	かたくり粉, あぶら	しょうが	しょうゆ, みりん	
	中華コーンスープ		たまご	かたくり粉	玉葱, えのきたけ, コーン, にんじん	ガラスープ, しお	
	ブロッコリーのツナ和え		ひじき, ツナ	和風ドレッシング	ブロッコリー, 赤ピーマン, 黄ピーマン		
24火	ごはん			米			878
	多菜包子 (ターサイパオズ)	○	(ひじき, 鶏肉)	てんぷら粉, あぶら	多菜包子 (キャベツ, 玉ねぎ)		
	八宝菜		豚肉, いか, うずら卵	砂糖, かたくり粉	はくさい, にんじん, きくらげ, たけのこ, 椎茸, ピーマン	ガラスープ	
	春雨の中華和え		卵, 鶏肉	はるさめ, 砂糖, ごま油, ごま	きゅうり	酢, しょうゆ	
25水	そばろひじきごはん		鶏肉, ひじき, 油揚げ	米, 砂糖		しょうゆ, だし	878
	スコッチエッグ	○	スコッチエッグ (合い挽き肉)	(パン粉)	(玉葱)		
	つみれ汁		いわしつみれ, 油揚げ	さといも, こんにゃく	玉葱, だいこん, ねぎ	だし, みそ	
	豆サラダ		ビーンズミックス, ハム	じゃがいも, マヨネーズ	コーン		
26木	ごはん			米			761
	豆腐ハンバーグあんかけ		豆腐ハンバーグ	砂糖, かたくり粉		しょうゆ, みりん, 酒	
	ミートボールスープ	○	ミートボール (鶏肉)		キャベツ, にんじん, 椎茸, ほうれんそう	コンソメ, しお	
	切干大根サラダ		ひじき, かにかま	コールスロードレッシング	だいこん, 赤ピーマン, 枝豆		
	海苔		のり				
27金	ごはん			米			889
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	かたくり粉, あぶら	しょうが	しょうゆ, みりん	
	肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	玉葱, にんじん, いんげん	しょうゆ, 酒, みりん	
	たこの酢みそ和え		油揚げ, わかめ, たこ	砂糖	こまつな	酢, みそ	
	みかん				みかん		
30月	食パン・ジャム			食パン	いちごジャム		898
	カボチャミートローフ	○	合びき肉, チーズ, 豆乳	かたくり粉	かぼちゃ, 玉葱, 椎茸, ミックスベジタブル (人参, コーン, グリンピース)	しお	
	秋のシチュー		鶏肉, ビーンズピューレ, 牛乳	じゃがいも, さつまいも, 栗	にんじん, れんこん	シチューの素	
	カリフラワーのサラダ		ビーンズミックス	コールスロードレッシング	カリフラワー, コーン, ブロッコリー		

- ★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。
- ★( )は既製食品の主な食材です。



秋が深まってきましたね、実りの秋です。  
 皆さんは「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」は地域で生産したものを地域で消費するという意味です。安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率にもつながります。11月は佐賀県で生産されている「ありた鶏」「佐賀のり」や白菜や里芋など佐賀で生産されているものを多く取り入れました。佐賀県産の海苔は品質、生産量共に国内トップクラスを誇っています。

11月27日の「ぶり」は、佐賀県の「食べて応援！佐賀ん魚学校給食提供事業」で県より無償提供された魚です。  
 今回は、みなさんの大好きな「ぶりのたつたあげ」にしました。  
 ごはんと一緒にたくさん食べてね  
 いろいろなお魚が出てきます。楽しみですね。

