

令和3年6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 からだのちやしきととのえる 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 火	ごはん			米			823
	さわらのカレー天	○	さわら	てんぷら粉, あぶら		カレー粉	
	とうがんそぼろ煮		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	
	そらまめサラダ		ハム	マヨネーズ	そらまめ, きゅうり, キャベツ		
2 水	たけのこそぼろごはん		鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖	たけのこ, にんじん	しょうゆ, 酒	789
	しゅまい		しゅまい (鶏肉, 豚肉)		(玉ねぎ)		
	かきたま汁	○	たまご, 煮干し	かたくり粉	玉葱, ほうれんそう, にんじん	しお, しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ		かにかま	コールスロードレッシング	ブロッコリー, ピーマン, エリンギ		
	チーズ		チーズ				
3 木	ごはん			米			894
	とうもろこし香ばし揚げ	○		あぶら	(とうもろこし)		
	根菜ハヤシライス		牛肉, ひよこ豆		れんこん, ごぼう, 玉葱, にんじん, しめじ, トマトビュール	ハヤシルウ, コンソメ	
	五目和え		かまぼこ, 卵, ひじき	はるさめ, 砂糖	きゅうり	しお, 酢	
4 金	ごはん			米			780
	いわしのごま煮	○	いわしのごま煮				
	かぼちゃの昆布煮		昆布, 大豆	こんにやく, 砂糖	かぼちゃ, にんじん, 玉葱, いんげん	だし, しょうゆ, みりん	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	ピーマン, キャベツ		
7 月	ごはん			米			835
	鶏の甘酢野菜かけ	○	鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖	玉葱, ピーマンミックス, しめじ	酢, しょうゆ	
	豚汁		豚肉, 豆腐	こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん	みそ	
	切干大根サラダ		ハム	ごまドレッシング	切干大根, きゅうり, きくらげ		
8 火	ごはん			米			779
	鮭の塩焼き	○	さけ			しお	
	ちゃんぽんスープ		鶏肉	かたくり粉	キャベツ, 玉葱, もやし, たけのこ, にんじん, チンゲンサイ, コーン, きくらげ, しょう	ちゃんぽんスープ, 中華スープ	
	ごぼう金平		くきわかめ	こんにやく, 砂糖, ごま	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
	ゼリー			ゼリー (梨)			
9 水	食パン・ジャム			食パン・いちごジャム			854
	野菜肉団子デミソース	○	野菜肉団子 (鶏肉, 大豆)	あぶら	玉葱, マッシュルーム, (人参)	デミグラスソース	
	レタススープ		ウィンナー		にんじん, 玉葱, だいこん, レタス	コンソメ, しょうゆ, しお	
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, さつまいも, マヨネーズ	きゅうり, ミックスベジタブル		
10 木	ごはん・有明のり		味付けのり	米			813
	ちくわの磯辺揚げ	○	鶏肉, チーズ	てんぷら粉, あぶら		ビビンバの素	
	ミネストローネスープ		ベーコン	じゃがいも, アルファベットマカロニ	にんじん, 玉葱, トマトビュール, にんにく	しお, コンソメ	
	牛肉炒め		牛肉	砂糖	たけのこ, ピーマン, ゴーヤ	しょうゆ	
11 金	ミルクパン			ミルクパン		塩こうじ	812
	ウィンナー		鶏ひき肉, 豆腐	砂糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, 枝豆, しょうが, にんにく	ガラスープ, しお	
	ピクルス		ちくわ, 豚肉	砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん, れんこん, レモン汁	酢, しお	
	海苔の佃煮		のりつくだに		枝豆, だいこん, にんじん, れんこん, ごぼう, 玉葱, 椎茸	コンソメ, しょうゆ, しお	
14 月	ごはん			米			776
	さばの塩こうじ焼き	○	さば			塩こうじ	
	筑前煮		鶏肉	こんにやく, 砂糖	ごぼう, たけのこ, だいこん, にんじん, 椎茸, いんげん	しょうゆ, みりん, だし	
	れんこんのゆかり和え			砂糖	れんこん, きゅうり, ゆかり	しょうゆ	
15 火	ごはん			米			818
	クリーミーコロッケ	○	クリーミーコロッケ	あぶら			
	鶏すき		鶏肉, 豆腐	しらたき, 砂糖	玉葱, にんじん, はくさい	しょうゆ, 酒, みりん	
	ほうれん草の浸し		かつお節	砂糖	ほうれんそう, にんじん, もやし	しょうゆ	
	ふりかけ					ふりかけ さけ	
16 水	ごはん			米			859
	豆腐ハンバーグ和風ソース	○	豆腐ハンバーグ (大豆, 鶏肉)	かたくり粉	だいこん, 玉葱	だし, しょうゆ, 酒, みりん	
	ポトフ		ベーコン	じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん	コンソメ, しょうゆ	
	ごぼうサラダ		さきいか	マヨネーズ, ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり		
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ				
17 木	菜めし			米		菜飯の素	745
	春巻き	○		あぶら	春巻き		
	みつぜ鶏団子のサンラータン		みつぜ鶏団子, 高野豆腐, 卵	砂糖, かたくり粉	にんじん, 絹さや, 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		ツナ	ごまドレッシング	なす, しめじ, ピーマン		

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金	ごはん			米			782
	佐賀県産 鯛のレモン蒸し	○	鯛		レモン	しお	
	厚揚げと野菜の煮浸し		厚揚げ, さつま揚げ	砂糖	はくさい, ごまつな, にんじん, しめじ	しょうゆ, 酒, みりん, だし	
	ナムル		鶏肉	ごま油, ごま	もやし, きゅうり, にんじん, ぜんまい	しお, ごしょう	
21月	麦ごはん			麦, 米			811
	いか天	○	いか天				
	焼肉		牛肉, 厚揚げ	砂糖	玉葱, キャベツ, にんじん, ごまつな, にんにく	焼肉のたれ, しょうゆ	
	たけのこ煮びたし		かつお節	砂糖	たけのこ, ごぼう	しょうゆ, だし	
22火	ごはん			米			781
	スペインバイクドエッグ	○	スペインバイクドエッグ (卵)	(じゃがいも)	(玉ねぎ)		
	かぶのみそ汁		油揚げ, 煮干し		かぶ, かぶ葉, にんじん	みそ	
	豚しゃぶ玉ねぎソース		豚肉, わかめ	和風ドレッシング	ピーマンミックス, 玉葱		
とうもろこし				とうもろこし			
23水	ごはん			米			859
	揚げチヂミ	○		チヂミ (小麦粉), あぶら	(にら, 玉ねぎ)		
	カレー		合びき肉	じゃがいも, あぶら	玉葱, にんじん, トマトピューレ	カレールウ, コンソメ	
	ひじき入りサラダ		大豆, ひじき	マヨネーズ	コーン, キャベツ, れんこん		
24木	ごはん			米			756
	白身魚の磯焼き	○	白身魚, わかめ		しょうが	塩こうじ, みりん, しょうゆ	
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆, レッドキドニー	じゃがいも	玉葱, にんじん, ズッキーニ, トマトピューレ, にんにく	トマトケチャップ, コンソメ	
	春雨サラダ		卵, 魚ハム	はるさめ, コールスロウドレッシング	きゅうり		
パイナップル				パイナップル			
25金	コーンピラフ			米, あぶら	コーン, 玉葱, 枝豆	コンソメ, しお	762
	エビフライ・タルタルソース	○	えびフライ	あぶら, タルタルソース			
	とうがん汁		鶏肉		とうがん, しめじ, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	ほうれん草のごま和え		油揚げ	ごま, 砂糖	ほうれんそう, もやし	しょうゆ	
28月	ごはん			米			801
	さばの竜田揚げ	○	さば	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	ぬっぺい汁		鶏肉, 豆腐, 煮干し	こんにやく, 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		かつお節	砂糖	オクラ, もやし, えのきたけ	しょうゆ	
はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー				
29火	ごはん・有明のり		味付けのり	米			854
	チーズタッカルビ	○	鶏肉, チーズ		玉葱	ビビンバの素	
	豆乳クリームスープ		ベーコン, ひよこ豆, 豆乳		玉葱, にんじん, キャベツ, ブロッコリー	クリームシチューの素	
	小松菜の和え物		ちくわ	砂糖, ごま	ごまつな, もやし, にんじん	しょうゆ	
30水	ミルクパン			ミルクパン		しお	767
	ウィンナー	○	ウィンナー				
	やきそば		ちくわ, 豚肉	やきそばめん	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし	しお, ガラスープ	
	根菜スープ		ベーコン		枝豆, だいこん, にんじん, れんこん, ごぼう, 玉葱, 椎茸	コンソメ, しょうゆ, しお	

★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、佐賀県産「夢しずく」です。  
★( ) は既製食品の主な食材です。



梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。

日頃より手洗いはしていると思いますが、これからの時季は特に衛生面に気を付けることが大切です。

食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて、食事を十分にとり免疫力を高めるようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむことの4つの効果 ①消化を助ける ②肥満を予防する ③脳の働きを活性化させる ④虫歯を予防する

6月18日(金)「鯛のレモン蒸し」の魚は、佐賀玄海漁業協同組合から無償提供される佐賀県産の鯛です。

佐賀県内で他にどんな魚が養殖されているかな。