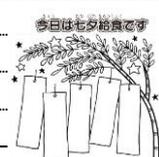


令和3年7・8月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	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 からだのちよしをよとのえる 体の調子を整える	ちよみりよう 調味料	エネルギー kcal
1 木	ごはん			米			768
	ささみの梅しそ巻き		ささみの梅しそ巻(鶏肉)	あぶら	(しそ葉)		
	かに中華スープ	○	かにかま, 豆腐, たまご	ごま油, かたくり粉	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	
	ふりかけ					ふりかけ	
2 金	わかめご飯		わかめごはんの素(わかめ)	米			763
	千草焼き	○	千草焼き(卵)		(人参, 玉ねぎ)		
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, ごんにやく, 砂糖	にんじん, 玉葱, たけのこ, 枝豆	だし, しょうゆ, みりん	
	小松菜のナムル風		ちくわ	ごま, ごま油	ごまつな, にんじん, えのきたけ	しお, だし	
5 月	ごはん			米			885
	さけチーズフライ	○	鮭チーズフライ(鮭, チーズ)	あぶら			
	中華みそ炒め		豚肉, 卵, みそ	砂糖	キャベツ, 玉葱, にんじん, もやし, ビーマン	ガラスープ, 坦々麵 スープの素, しょうゆ, しょうゆ, みりん, だし	
	いんげん煮		さつま揚げ	ごんにやく, 砂糖, ごま	いんげん		
6 火	ごはん			米			870
	蒸ししゅまい		しゅまい				
	みつぜ鶏団子と厚揚げ煮	○	厚揚げ, みつぜ鶏団子	ごんにやく, 砂糖	玉葱, にんじん, たけのこ, 枝豆	しょうゆ, だし	
	ごぼうのかりん揚げ			あぶら, 砂糖, ごま	ごぼう唐揚げ	しょうゆ, みりん	
	ふりかけ					ふりかけ	
7 水	七タピラフ		しんじょ(豆乳)	米, あぶら	ミックスベジタブル(玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ほうれん草, ブロッコ)	コンソメ, しお	821
	ハンバーグ	○	星型ハンバーグ				
	つみれ汁		いわしつみれ, わかめ, 煮干し		しいたけ, 玉葱	みそ	
	ブロッコリーオーロラサラダ		ツナ	スパゲッティ, マヨネーズ	ブロッコリー	ケチャップ	
	七タゼリー			七タゼリー			
8 木	ごはん			米			844
	タンドリーチキン風焼き	○	鶏肉		玉葱	ケチャップ, カレー粉, しお	
	豆乳クリームスープ		ベーコン, ひよこ豆, 豆乳		キャベツ, 玉葱, にんじん, ブロッコリー, しめじ	シチューの素	
	いかサラダ		いか	ごまドレッシング	もやし, ビーマン, きゅうり		
9 金	ごはん			米			767
	たいの塩焼き	○	たい			しお	
	厚揚げと黒酢炒め		厚揚げ, 鶏肉	砂糖	玉葱, れんこん, にんじん, ビーマン, しょうが	黒酢, しょうゆ, ガラ スープ	
	チンゲン菜の海苔和え		かにかま, 海苔	砂糖	チンゲンサイ, もやし	しょうゆ	
12 月	ごはん			米			772
	さばのカレー味噌煮	○	さばのカレー味噌煮(さば, 味噌)	(さとう)		(カレー粉)	
	かきたま汁		たまご, 煮干し	かたくり粉	ごまつな, 玉葱, しめじ	しょうゆ, しお	
	ひじき煮		ひじき, ちくわ	砂糖	れんこん, にんじん, 枝豆	しょうゆ, みりん, だし	
13 火	ごはん			米			810
	ハンバーグイタリアンソース	○	ハンバーグ		玉葱, 野菜ミックス, いんげん, トマトピューレ	ケチャップ, コンソメ, しお	
	豆腐のコンソメスープ		ベーコン, 豆腐, たまご		玉葱, にんじん	コンソメ, しょうゆ, し お	
	きゅうりとおくら和え物		ツナ	和風ドレッシング	きゅうり, しめじ, オクラ		
14 水	ごはん			米			866
	ふもとりのから揚げ	○	ふもと赤鶏肉(佐賀県産)	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	キムチ豚汁		豚肉	ごんにやく	もやし, はくさい, にら, ごぼう	キムチの素, みそ, だし	
	春雨の中華和え		卵	はるさめ, 砂糖, ごま油	きゅうり, にんじん, きくらげ	酢, しお	
15 木	麦ごはん			米, 麦			897
	焼き魚	○	さわら				
	佐賀牛肉豆腐		佐賀産和牛, 豆腐	しらたき, 砂糖	はくさい, 玉葱	しょうゆ, 酒, だし	
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	ミックスベジタブル, きゅうり		
	ライスミルクムース			ライスミルクムース			



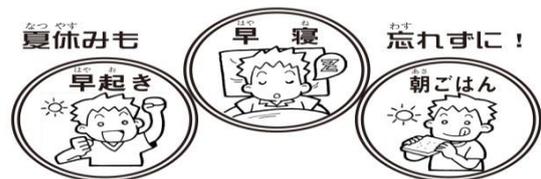
日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 わつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちよしちよとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
16 金	ごはん			米			797
	とんかつ		豚ロースカツ	あぶら			
	えびチリ高野豆腐	○	えびボール、えび、高野豆腐	砂糖、かたくり粉	玉葱、いんげん、にんにく	しょうが、ケチャップ、 ガラスープ、トウバン しお	
	ナムル		くきわかめ	ごま、ごま油	もやし、ぜんまい、にんじん		
	有明味付けのり		のり				
19 月	ナン			ナン			841
	チーズフライ		チーズフライ	あぶら			
	キーマカレー	○	合びき肉		玉葱、にんじん、れんこん、ごぼう	カレールウ、コンソメ	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり、野菜ミックス		

夏 休 み



8 月	ごはん			米			749
	カレーコロッケ	○		カレーコロッケ(じゃが芋)、あぶら			
	もずくスープ		もずく、はんぺん、煮干し		オクラ、えのきたけ	しょうゆ、しお	
25 水	種サラダ		ハム、卵	麺、和風ドレッシング		きゅうり、もやし	765
	わかめごはん		わかめごはんの素(わかめ)	米			
	和風きんぴら包焼		和風きんぴら包焼(鶏肉、豆腐)		(ごぼう、玉ねぎ、にんじん)		
	なすのみそ汁	○	油揚げ、煮干し		なす、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	みそ	
	コーンもやし				もやし、コーン、にんじん	コンソメ、しお	
白ごまプリン				白ごまプリン			
27 金	ごはん			米			807
	サワラのアーモンド焼き		さわら	マヨネーズ、アーモンド		しお	
	かいせん塩炒め	○	えび、いか		玉葱、にんじん、キャベツ、れんこん、アスパラガス、ブロッコリー、にんにく	ねぎ塩ソース	
	ひじき煮		ひじき、ちくわ、くきわかめ	しらたき、砂糖	にんじん	しょうゆ、みりん、だし	
30 月	ごはん			米			831
	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	
	コンソメスープ	○	ウインナー		キャベツ、玉葱、にんじん、しめじ	コンソメ、しお	
	れんこんごまサラダ			マヨネーズ、ごま	れんこん、きゅうり、にんじん、コーン		
とっとチーズ		とっとチーズ(チーズ、小魚)	(アーモンド)				
31 火	ごはん			米			861
	いか天ぷら	○	いか天ぷら	あぶら、砂糖	玉葱、にんじん、ピーマン	しょうゆ、みりん、だし	
	豆ときのこのビーフシチュー		牛肉、ビーンズミックス、大豆	じゃがいも	しめじ、マッシュルーム、にんじん、玉葱	ビーフシチュー素	
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		

- ★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。



各地で海開きや山開きが行われ、暑い夏の到来です。空が高くまぶしく感じられる季節となりました。

夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

冷たい物ばかり飲んだり、夜ふかして朝起きるのが遅くなったりして朝食ぬきになったりすると

栄養不足になったり生活リズムがくずれたりします。休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

7月9日(金)「鯛の塩焼き」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。

今回は塩だけの味付けです。佐賀県の鯛のおいしさを味わいましょう。