

令和3年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	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 からだのちよしをととのえる 体の調子を整える	ちよみりょう 調味料	エネルギー kcal
1 水	ごはん			米			790
	鮭の塩焼き		さけ			しお	
	ミネストローネスープ	○	ベーコン	じゃがいも,もち麦	玉葱,キャベツ,コーン,にんじん,トマト	コンソメ,しお	
	ゆかり和え		ちくわ		大根,れんこん,きゅうり,ゆかり		
	ももゼリー			ももゼリー			
2 木	ごはん			米			783
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	つみれ汁	○	あじつみれ(アジ,玉葱),煮干し		ごぼう,にんじん,ねぎ	みそ	
	春雨の酢の物		魚肉ソーセージ,卵	はるさめ,砂糖	きゅうり	酢,しお	
	ふりかけ					ふりかけ わかめ	
3 金	ごはん			米			868
	野菜団子の甘酢	○	野菜肉団子	あぶら,砂糖,かたくり粉		しょうゆ,酒,酢	
	肉じゃが		牛肉	じゃがいも,ごんにやく,砂糖	玉葱,にんじん,いんげん	しょうゆ,みりん,酒,だし	
6 月	ごはん			米			793
	いわしのみそ煮		いわしのみそ煮				
	高野豆腐とちぎり揚げ煮	○	高野豆腐,ちぎり揚げ(イカ)	あぶら,砂糖	にんじん,いんげん,れんこん	しょうゆ,だし	
	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,キャベツ		
	とうもろこし				とうもろこし		
7 火	ごはん			米			785
	豚肉の野菜巻	○	豚肉	砂糖	いんげん,にんじん,しょうが	しょうゆ	
	かにかき玉汁		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	
	ピーマンのピリ辛炒め		鶏肉	砂糖	色ピーマン,たけのこ	トウバンジャン,しお,こしょう,しょうゆ	
8 水	ごはん			米			883
	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	
	ジャーマンポテト		ウィンナー,大豆	じゃがいも	にんじん,玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー	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		
9 木	いりこ菜めし		いりこ菜めしの素(小魚)	米			797
	油淋鶏(ユールンチー)	○	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	
	切干大根の酢の物		油揚げ,ハム	砂糖	きゅうり,切干大根	酢,しお	
10 金	ごはん			米			876
	にらまんじゅう		にらまんじゅう				
	豚のスタミナ焼き	○	豚肉	ごんにやく,あぶら	玉葱,色ピーマン,キャベツ,にんにく	焼肉のたれ	
	卵ポテトサラダ		炒り卵,ハム	じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,コーン		
	小魚佃煮		小魚佃煮	ごはんと一緒に食べましょう			
13 月	ごはん			米			783
	魚のバジルソース焼き		さむら			バジルソース	
	ブロッコリーと冬瓜のそぼろかけ	○	鶏ミンチ	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	
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ,きゅうり,えのきたけ		
	ふりかけ					ふりかけ おかか	
14 火	紅鮭わかめごはん		紅鮭わかめの素	米			815
	ハンバーグデミソース	○	ハンバーグ		玉葱,マッシュルーム	デミグラスソース	
	ラビオリスープ		ラビオリ		キャベツ,にんじん,玉葱,ごまつな	しお,コンソメ,しょうゆ	
	かぼちゃと豆サラダ		レッドキドニービーンズ,大豆,ハム	コールスロッドレッシング	かぼちゃ,玉葱		
15 水	ごはん			米			878
	あじフライ		あじフライ	あぶら			
	麻婆豆腐(マーボー豆腐)	○	豆腐,合びき肉,みそ	あぶら,砂糖,かたくり粉	にんじん,玉葱,にんにく,しょうが	しょうゆ,トウバンジャン	
	きんぴらごぼう		油揚げ,くきわかめ	ごんにやく,砂糖,あぶら	ごぼう,にんじん	しょうゆ,だし	
16 木	ごはん			米			854
	佐賀県産鶏のからあげ	○	ふもと鶏肉	かたくり粉,あぶら	しょうが	塩こうじ	
	筑前煮		厚揚げ,さつま揚げ	ごんにやく,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,だし	
	海藻中華サラダ		わかめ,かにかま,海苔	和風ドレッシング,ごま油	れんこん,きゅうり		

日	献立名	牛乳	赤の仲間 あかのなかま ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつやちからのものになる 熱や力の元になる	緑の仲間 みどりのなかま からだのちやしをとのえる 体の調子を整える	調味料 ちようみりよう	エネルギー kcal
17金	ミルクパン	○		ミルクパン (佐賀県産小麦粉)			885
	オムレツのミートソース		Caたっぷりオムレツ, 合びき肉		玉葱	ケチャップ, コンソメ	
	いんげんクリームスープ		インゲン豆, 鶏肉	じゃがいも	しめじ, 玉葱, にんじん, ブロッコリー	シチューの素, コンソメ	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん		
21火	ごはん	○		米			811
	魚のタルタルソース焼き		白身魚, 炒り卵	マヨネーズ	玉葱, にんじん	しお	
	けんちん汁		豆腐, 煮干し	こんにゃく, さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, 酒, しお	
	スナッPEndウ炒め		ワインナー		スナッPEndう, 玉葱	しお, こしょう	
	お月見大福			月見大福 (さつまいも, 豆乳)			
22水	麦ごはん	○		麦, 米			815
	三角春巻き			あぶら	三角春巻き		
	夏野菜ビーフカレー		牛肉		玉葱, なし, かぼちゃ, にんじん, スズキーニ, 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, ごまつな, にんじん, きくらげ, ぜんまい	しお	
	フルーツ 洋梨				洋梨		
24金	ごはん	○		米			797
	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	
	みつせ鶏団子の中華スープ		みつせ鶏団子	ごま油	だいこん, にんじん, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	ひじき煮		さつまいも揚げ, ひじき, くきわかめ, 油揚げ	砂糖	にんじん, 枝豆	しょうゆ, だし	
27月	ごはん	○		米			817
	エビフライ		エビフライ	あぶら			
	豚汁		豚肉, 豆腐	こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	みそ, だし	
	里芋とたこのサラダ		たこ	さといも, ごまドレッシング	アスパラガス		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
28火	ごはん	○		米			797
	鶏のレモンペッパー焼き		鶏肉	レモンペッパーオイル	玉葱		
	ミートボールナポリタン		ミートボール, 大豆	マカロニ, 砂糖	玉葱, にんじん, トマトピューレ	コンソメ, ケチャップ	
	わかめの酢みそ和え		かにかま, わかめ	砂糖	きゅうり	酢, みそ, だし	
29水	ごはん	○		米			878
	イワシ天ぷら		イワシ天ぷら	あぶら			
	ジャージャー丼		合びき肉, みそ	砂糖, かたくり粉	たけのこ, 玉葱, にんじん	しょうゆ, 酒, ガラスープ	
	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, しめじ	しょうゆ	
30木	高菜ごはん	○	卵	米, ごま油, ごま	たかな漬, にんじん		846
	ふんわり天		ふんわり天 (豆腐, すりみ)	あぶら, 砂糖, かたくり粉	えのきたけ, にんじん	しょうゆ, 酒, だし	
	もずくスープ		もずく, 豆腐, かまぼこ, 煮干し		チンゲンサイ, しいたけ	しお, しょうゆ	
	マカロニのサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	アスパラガス, 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、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」です。
- ★ () は既製食品の主な食材です。



残暑もまだまだ厳しく、暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。
 9月はいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに取り組むためにも、体調をととのえておくことが大切です。
 早起き、早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。

クッキングセンター佐賀では、夏休み中に大掃除や消毒をして、2学期に向けて準備をしました。皆さんがこの暑さに負けないよう、おいしく栄養たっぷりの給食を作りますので、楽しみにしててくださいね。

