



令和3年10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	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
1 金	ミルクパン			ミルクパン			898
	オムレツのミートソース		オムレツ(卵), 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	○	白インゲン豆, いんげんビュレ, 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	コールスロッドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん		
	チーズ		チーズ				
4 月	ごはん			米			773
	さば和風カレー煮		さば和風カレー煮				
	豆腐のすまし汁	○	豆腐, かまぼこ, わかめ, 煮干し		しいたけ, ねぎ	だし, しょうゆ, しお	
	卵と豆のサラダ		卵, 大豆, レッドビーンズ	マヨネーズ	きゅうり, コーン		
	ふりかけ					ふりかけ	
5 火	ごはん			米			789
	鶏の彩り野菜かけ	○	鶏肉	かたくり粉, 砂糖	玉葱, ビーマン, しめじ	しお, 酢	
	トマトスープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, にんじん, 玉葱, トマトビュレ	コンソメ, しお	
	里芋のおかか和え		かつお節	さといも, 砂糖	たけのこ, れんこん	しょうゆ	
6 水	栗きご飯		油揚げ	米, 栗, 砂糖	しいたけ, しめじ	しょうゆ, だし	879
	きびなごごまフライ		きびなごごまフライ	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, ビーマン, 玉葱, しょうが	酢, しょうゆ, ガラスープ, ケチャップ	
	小松菜ソテー		ベーコン		こまつな, コーン	しお, コンソメ	
	佐賀ミカン				みかん		
7 木	麦ごはん			米, 麦			829
	チヂミ	○		チヂミ(小麦粉)	(にら, 人参, 玉葱)		
	カレー		牛肉	じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん, トマトビュレ	カレールウ	
	おくら煮のごま和え			こんにゃく, 砂糖, ごま	オクラ	しょうゆ	
8 金	ごはん			米			840
	焼き栗コロッケ			焼き栗コロッケ(栗, さつまいも, じゃが芋), あぶら			
	肉大根煮	○	豚肉, 厚揚げ	こんにゃく, 砂糖	だいこん, 玉葱, にんじん, いんげん	しょうゆ, だし	
	ブロッコリーサラダ		ツナ	コールスロッドレッシング	ブロッコリー, カリフラワー		
	有明味付け海苔		のり				
11 月	ごはん			米			816
	ハンバーグチーズ焼き	○	ハンバーグ, チーズ			ケチャップ	
	豚汁		豚ばら, 油揚げ, 煮干し	里芋, こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう	しょうゆ, だし	
	白菜の昆布和え		昆布	砂糖	はくさい, きゅうり, しめじ	しょうゆ	
12 火	ごはん			米			779
	魚のレモン焼き	○	白身魚	レモンオイル			
	ミートパンネ		合びき肉	マカロニ	玉葱, にんじん, ズッキーニ, マッシュルーム, トマトビュレ	ケチャップ, しお, コンソメ	
	春雨の五目和え		卵	はるさめ, 砂糖	きゅうり, にんじん, きくらげ	酢, しお	
13 水	ごはん			米			816
	ソースとんかつ	○	豚カツ(豚肉)	砂糖		トンカツソース, ウスターソース, ケチャップ	
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	コーン, クリームコーン, 玉葱, きくらげ, 絹さや	ガラスープ	
	蒸しキャベツ				キャベツ, にんじん, きゅうり	コンソメ, しお	
	和梨ゼリー			和梨ゼリー			
14 木	ごはん			米			840
	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	
	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	
	ごぼうサラダ		さきいか	マヨネーズ	ごぼう, にんじん, きゅうり		
15 金	食パン			食パン			870
	チキンナゲット	○	チキンナゲット	あぶら			
	ビーフシチュー		牛肉	じゃがいも	玉葱, ブロッコリー, にんじん, しめじ, トマトビュレ	ビーフシチュー素	
	彩りサラダ		ひじき, ツナ	コールスロッドレッシング	アスパラガス, キャベツ, 野菜ミックス		
18 月	ごはん			米			857
	さんまのみぞれ煮	○	さんまのみぞれ煮				
	厚揚げのみそ炒め		鶏ひき肉, 厚揚げ, みそ	砂糖	玉葱, にんじん, キャベツ	みそ, しょうゆ, みりん	
	切干大根サラダ		さきいか	ごまドレッシング	切干大根, にんじん, きゅうり		
	おさつスティック			おさつスティック			

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま</small> ちやにくになる 血や肉になる	黄の仲間 <small>きのなかま</small> ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどりのなかま</small> からだのちやしととのえる 体の調子を整える	調味料 <small>ちょうみりょう</small>	エネルギー kcal
19 火	ごはん			米			852
	トマトチキン南蛮	○	鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖		ケチャップ, しょうゆ	
	南瓜と栗の豆乳クリーム煮		ベーコン, 豆乳	栗	かぼちゃ, 玉葱, にんじん, ミックスベジタブル	コンソメ, シチューの素	
	ほうれん草の白和え		白和えの素 (豆腐)	砂糖	ほうれんそう, れんこん, しめじ	みそ	
20 水	炊きこみごはん		鶏肉	米, 砂糖	にんじん, ごぼう, しいたけ	だし, しょうゆ	847
	春巻き	○		あぶら	春巻き		
	高野豆腐の卵煮		高野豆腐, 卵, さつま揚げ	砂糖	にんじん, こまつな, 玉葱	だし, しょうゆ, 酒	
	さつま芋の甘煮		大豆	さつまいも, 砂糖		しょうゆ, だし	
21 木	ごはん			米			770
	おでん風煮		がんも, ちくわ	砂糖		しょうゆ, だし	
	みつぜ鶏団子の中華スープ	○	みつぜ鶏団子		玉葱, にんじん, チンゲンサイ, えのきたけ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	ナムル			ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん, きくらげ, ぜんまい	しお	
	ふりかけ					ふりかけ	
22 金	ごはん			米			803
	魚のもみじ焼き	○	あじ	マヨネーズ	にんじん	しお	
	国産和牛肉豆腐		国産和牛肉, 豆腐	しらたき, 砂糖	はくさい, ねぎ	しょうゆ, みりん, 酒	
	ほうれん草ののり和え		佐賀のり	砂糖	ほうれんそう, もやし, しめじ	しょうゆ	
26 火	かしわご飯		鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	ごぼう, にんじん, しいたけ	しょうゆ, みりん	791
	蒸ししゅまい		しゅまい				
	くずし豆腐汁	○	豆腐, 煮干し	こんにやく, かたくり粉	にんじん, こまつな, えのきたけ	しょうゆ, しお	
	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		
	りんご				りんご		
27 水	ごはん			米			812
	魚のパン粉焼き	○	白身魚, チーズ	マヨネーズ, パン粉	パセリ		
	キムチ入りほうとう		豚肉, 油揚げ, 煮干し	こんにやく, めん	にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな	みそ, キムチの素	
	わかめとキャベツのツナ和え		わかめ, ツナ	和風ドレッシング	キャベツ		
28 木	ごはん			米			839
	ハンバーグ	○	ハンバーグ (鶏肉, 豚肉, 玉葱, かぼちゃ)		玉葱, マッシュルーム	デミグラスソース	
	海鮮シチュー		えび, いか, 大豆, 豆乳	じゃがいも	玉葱, にんじん, しめじ, コーン	コンソメ, シチューの素	
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	こんにやく, 砂糖, ごま, ごま油	ごぼう, にんじん	しょうゆ, みりん	
29 金	ごはん			米			852
	鶏肉のかりん揚げ	○	鶏肉	かたくり粉, 砂糖, ごま	しょうが	みりん, しょうゆ	
	八宝菜		豚肉, さつま揚げ, うずら卵	かたくり粉, ごま油	きくらげ, 玉葱, にんじん, はくさい, しょうが, にんにく, しいたけ	ガラスープ, しょうゆ	
	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	
	北海道かぼちゃプリン			北海道かぼちゃプリン			

- ★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。

きも 気持ちのよい秋風が広がり、外で体を動かすには良い季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋です。いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる時期でもあります。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

