

# 令和3年11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 からだのちやしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
1月	ごはん			米			833
	さばのみぞれ煮	○	さば	かたくり粉, あぶら, 砂糖	だいこん	しお, しょうゆ, 酒	
	かしわ汁		鶏肉, 煮干し	里芋	だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, ねぎ	しょうゆ	
	春菊のアーモンド和え			砂糖, アーモンド	しゅんぎく, もやし, しいたけ	しょうゆ	
2火	ごはん			米			768
	あげぎょうぎ		ぎょうぎ	てんぷら粉, あぶら			
	ちゃんぽんスープ (麺入り)	○	鶏肉, 豆乳	麺	玉葱, にんじん, キャベツ, きくらげ, チンゲンサイ, ねぎ, コーン	ガラスープ, ちゃんぽんスープ	
	切干大根煮		ちくわ	こんにゃく, 砂糖	切干大根, にんじん	しょうゆ, だし	
	ふりかけ					ふりかけ	
4木	ごはん			米			799
	鮭の塩焼き		さけ			しお	
	じゃがいものカレー煮	○	ひよこ豆, 厚揚げ	じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉葱, ごぼう	コンソメ, カレー粉, しょうゆ	
	かぶと白菜の昆布和え		塩昆布		はくさい, かぶ, にんじん		
	とっとチーズ		とっとチーズ				
5金	ごはん			米			792
	チーズタッカルビ	○	鶏肉, チーズ		玉葱	ビビンバの素	
	中華スープ		豆腐, わかめ	ごま油	えのきたけ, チンゲンサイ, きくらげ	ガラスープ, しお	
	ナムル		くきわかめ	ごま, ごま油	もやし, にんじん, ぜんまい	しお	
8月	ごはん			米			866
	チキンカツ	○	チキンカツ (鶏肉)	あぶら			
	トマトスープ		卵, ウィナー		チンゲンサイ, 玉葱, にんじん, えのきたけ, キャベツ, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ, マヨネーズ	コーン, にんじん, アスパラガス		
9火	ごはん			米			846
	煮込みハンバーグ	○	ハンバーグ	砂糖	ズッキーニ, マッシュルーム, 玉葱	デミグラスソース	
	たけのことわかめスープ		鶏肉, わかめ		たけのこ, もやし, にんじん	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	ごぼうサラダ		ハム	ごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり		
10水	ごはん			米			841
	佐賀県産鶏のからあげ	○	ふもと赤鶏肉	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	春雨スープ			はるさめ	キャベツ, 玉葱, にんじん, きくらげ, コーン	コンソメ, しお	
	南瓜のいとこ煮		あずき	砂糖	かぼちゃ	しお	
	有明味付け海苔		のり				
11木	ごはん			米			819
	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	
	くずし豆腐のみそ汁		豆腐, 煮干し	里芋	だいこん, ごぼう, にんじん, 玉葱, 絹さや	みそ	
	わかめの中華和え		わかめ	砂糖, ごま, ごま油	もやし, きゅうり, きくらげ	酢, しょうゆ	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
12金	炊きこみごはん		油揚げ, 鶏肉	米, 砂糖	ごぼう, しいたけ, にんじん	しょうゆ, みりん	832
	千草焼き	○	千草焼き (豚肉)		(人参, 玉葱, ほうれん草)		
	つみれ汁		いわしつみれ		みずな, しいたけ, だいこん	だし, しょうゆ, しお	
	野菜のおかか和え		かつお節	マヨネーズ	れんこん, こまつな, にんじん, キャベツ	しょうゆ	
15月	ごはん			米			824
	鶏なんばん	○	鶏肉	かたくり粉, あぶら, 砂糖	玉葱, ビーマン, しめじ	しお, こしょう, 酢	
	大豆団子と南瓜煮		大豆ボール	あぶら, こんにゃく, 砂糖	かぼちゃ, 玉葱, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ほうれんそうのしらす和え		しらす干し	砂糖	ほうれんそう, もやし, しいたけ	しょうゆ	

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 からだのちやしをととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
16 火	食パン	○		食パン			798
	ポテトグラタン風焼き		合びき肉, 豆乳, チーズ	じゃがいも	玉葱, コーン, にんじん, アスパラガス	しお	
	豆腐とソーセージのスープ		豆腐, ウィンナー		玉葱, にんじん, チンゲンサイ	コンソメ, しお	
	コールスローサラダ		ちくわ, ひじき	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり		
22 月	ごはん	○		米			848
	さつま揚げ		さつま揚げ (すり身)	あぶら	(玉葱, 人参, たけのこ)		
	カレー		鶏肉	じゃがいも	玉葱, にんじん, れんこん, トマトピューレ	カレールウ	
	おくらとわかめの和え物		わかめ	和風ドレッシング	オクラ		
24 水	ごはん	○		米			874
	スコッチエッグ		スコッチエッグ (卵, 鶏肉, 豚肉)				
	みつぜ鶏団子とさつま芋のポトフ		みつぜ鶏団子	さつまいも	玉葱, キャベツ, にんじん, だいこん, しめじ	コンソメ, しお, しょうゆ	
	れんこん炒め		ひじき, ちくわ, くきわかめ	砂糖	れんこん, にんじん	しょうゆ, だし	
	りんご				りんご		
25 木	ごはん	○		米			811
	魚の磯てんぷら		さわら, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	筑前煮		鶏肉, 大豆	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	
	ブロッコリーサラダ		かにかま, 卵	コールスロードレッシング	ブロッコリー, きゅうり, アスパラガス		
26 金	さつま芋ひじきごはん	○	ひじき	米, さつまいも, 砂糖		しょうゆ, だし	803
	多菜包子 (タサイバオス)		(ひじき, 豚肉, 鶏肉)		タサイバオス (キャベツ, 玉葱)		
	野菜汁		豚肉, 豆腐	里芋, こんにゃく	だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	だし, しょうゆ, しお	
	ほうれん草サラダ		ハム	マヨネーズ	ほうれん草, キャベツ, 枝豆		
29 月	ごはん	○		米			892
	魚フライ		魚フライ	あぶら			
	南瓜のビーフシチュー		牛肉		かぼちゃ, 玉葱, にんじん, ブロッコリー	コンソメ, ビーフシチュー素	
	カリフラワーの甘酢		ツナ, 卵	砂糖	カリフラワー, 枝豆, れんこん	酢, しょうゆ, しお	
	さがみかん				みかん		
30 火	ごはん	○		米			823
	鶏肉のねぎ蒸し焼き		鶏肉	砂糖	玉葱, ねぎ	しょうゆ, みりん	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, わかめ, 煮干し	さつまいも	だいこん, こまつな	みそ	
	ピーマンとたけのこの炒め		さつま揚げ	砂糖	ピーマンミックス, たけのこ	しお, だし, しょうゆ	
	小魚佃煮		小魚佃煮				

- ★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」使用です。
- ★( ) は既製食品の主な食材です。



しっかりかんで食べようね!

## わたしたちの地域の地場産物は

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物と言います。地場産物は、顔が見えるから安心して新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、みなさんの地域の食べ物や自然、歴史を知ることにもつながります。

わたしたちの給食は・・・毎日食べている「米」は佐賀県産「夢しずく」

「パン」は佐賀県産小麦「春風」で作られています。

その他に のりやあけの「のり」も有明産 みんな大好きな からあげやとり団子は「みつぜ鶏」

デザートは「さがみかん」

野菜の多くは、佐賀県産や国内産です。

その他、豆腐、あつあげ、うすあげ、こんにゃく、ちくわ、かまぼこなど

みなさんの住んでる地域で作られた物を使用しています。

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝の気持ちをもって、給食をいただきます。