

令和 4年 6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 水	ごはん			米			792
	鶏の甘酢野菜かけ		とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, ピーマン, しめじ	す, しょうゆ	
	くずし豆腐汁	○	とうふ	こんにやく, さといも	ごぼう, だいこん, にんじん	だし, しょうゆ, しお	
	くきわかめ炒め		くきわかめ, さつまあげ	こんにやく, さとう	にんじん	しょうゆ	
	りんごゼリー			りんごゼリー			
2 木	ごはん			米			812
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮				
	ちんげんさいと卵のスープ	○	たまご	はるさめ, かたくり粉	チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	ポテトサラダ		さかなハム	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, コーン		
	ふりかけ					ふりかけ	
3 金	ごはん			米			874
	チキンバー	○	チキンバー	あぶら			
	厚揚げ煮		ぶた肉, 厚あげ	こんにやく, さとう	たけのこ, たまねぎ, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	ほうれんそうの浸し			さとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ	
6 月	ごはん			米			850
	いわし天ぷら	○	いわし天ぷら	あぶら			
	根菜ハヤシライス		牛肉		れんこん, ごぼう, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマトピューレ	ハヤシルウ, ビーフシチュー素, コンソメ	
	野菜のツナ和え		ツナ	和風ドレッシング	にんじん, ゴーヤ, ほうさい		
7 火	そばろご飯		ひき肉	米, さとう	にんじん	しょうゆ, さけ	743
	いかしゅうまい	○	いかしゅうまい				
	呉汁		だいず, 油あげ	こんにやく	にんじん, だいこん, ねぎ	みそ, だし	
	ピクルス			さとう	だいこん, きゅうり, にんじん, れんこん, レモン	す, しお	
8 水	ごはん			米			753
	さばの塩こうじ焼き	○	さば			塩こうじ	
	ちゃんぽんスープ		ぶた肉, かまぼこ, 豆乳		キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, チンゲンサイ, コーン, きくらげ, しょうが	ちゃんぽんスープ, ガラスープ	
	ひじき煮		ひじき, だいず	こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
9 木	ごはん			米			772
	鶏の西京焼き		とり肉		たまねぎ	西京漬けの素 (みそ)	
	コンソメスープ	○	ベーコン		だいこん, にんじん, たまねぎ, コーン, れんこん, 枝豆	コンソメ, しお, しょうゆ	
	白菜のしりしり		ツナ	和風ドレッシング	ほうさい, きゅうり		
	小魚つくだ煮		小魚つくだ煮				
10 金	ごはん			米			845
	野菜コロッケ			あぶら	野菜コロッケ (じゃが芋, 人参, かぼちゃ, たまねぎ, 枝豆)		
	ミネストローネ	○	ウィンナー	じゃがいも, シェルマカロニ	にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, にんにく	しお, コンソメ	
	切干大根サラダ		ハム	ごまドレッシング	きりぼしだいこん, きゅうり, きくらげ		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
13 月	ごはん			米			803
	魚のカレー天ぷら	○	さわら	てんぷら粉, あぶら		カレー粉	
	かぼちゃ煮		こんぶ	さとう	かぼちゃ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	いんげんごま和え		くきわかめ	こんにやく, さとう, ごま	いんげん	しょうゆ	
14 火	わかめごはん		わかめごはんの素	米			847
	多菜包子 (タサイバオス)	○		あぶら	タサイバオス		
	高野豆腐の卵炒め		こうや豆腐, 卵	こんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ごぼうサラダ		ハム	マヨネーズ	ごぼう, にんじん, きゅうり		
15 水	ごはん			米			817
	さば和風カレー煮	○	さば和風カレー煮				
	塩豆腐		ひき肉, とうふ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, 枝豆, しょうが, にんにく	ガラスープ, しお	
	ナムル			ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん, ぜんまい, きくらげ	しお	
16 木	ごはん			米			775
	スペインバイクドエッグ	○	スペイン風バイクドエッグ (卵)		(じゃがいも, 玉ねぎ, ピーマン)		
	鶏団子スープ		みつぜ鶏団子		にんじん, チンゲンサイ, こまつな, きくらげ, しめじ	ガラスープ, しょうゆ	
	牛肉のしぐれ煮		牛肉	さとう, ごま	ごぼう, たけのこ, にんじん	しょうゆ	