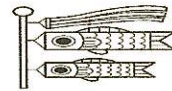


令和 4年 5月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名	牛乳	赤の仲間 赤や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal	
2月	ごはん			米			806	
	タンドリーチキン焼		とり肉		たまねぎ	ケチャップ, カレー粉, しお		
	コーン卵スープ	○	卵		たまねぎ, コーン, きくらげ	ガラスープ, しお		
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり			
	たい焼き			たい焼き (小麦粉, 小豆)				
6金	ごはん			米			785	
	魚のてんぷら		さむら	てんぷら粉, あぶら				
	中華スープ	○	みつぜ鶏団子	はるさめ, ごま油	しめじ, きくらげ, にんじん, こまつな	ガラスープ		
	れんこんとひじきの炒め		ひじき, 油あげ	さとう, ごま	れんこん, にんじん	しょうゆ, だし		
	有明味付け海苔		のり					
9月	ごはん			米			832	
	あげチヂミ			チヂミ (小麦粉), あぶら	(にら, 玉ねぎ)			
	肉じゃが	○	ぶた肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, いんげん	だし, しょうゆ, みりん, さけ		
	ブロッコリー卵サラダ		卵	マヨネーズ	ブロッコリー, 枝豆			
10火	ごはん			米			757	
	豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ (大豆, 鶏肉)	さとう, かたくり粉		しょうゆ, だし		
	いんげんと海老のクリームスープ	○	インゲン豆 ひよこ豆, えび, 牛乳		たまねぎ, にんじん, キャベツ	シチュールウ, コンソメ		
	たけのこの土佐煮		かつお節	こんにゃく, さとう	たけのこ, にんじん	しょうゆ, だし		
11水	ごはん			米			820	
	にら餛飩焼		にら餛飩		(にら)			
	タンタンスープ	○	合びき肉, とうふ, みそ		たけのこ, しめじ, もやし, テンゲンサイ, にんにく, しょうが	ガラスープ, みそ, トウバンジャン		
	きゃべつの塩昆布和え 抹茶ワッフル		塩昆布	抹茶ワッフル	キャベツ, にんじん			
12木	枝豆ごはん			米, さとう	枝豆	だし, しょうゆ, しお	791	
	アジのレモン漬け		あじ	かたくり粉, 小麦粉, さとう	たまねぎ, ビーマン, レモン汁	しお, す		
	もずくスープ	○	大豆ボール, もずく, くきわかめ, 卵, 煮干し		えのきたけ, にんじん, ねぎ	しお, しょうゆ		
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, キャベツ			
13金	ごはん			米			844	
	チキンのフレック焼き		とり肉	マヨネーズ, コーンフレック		しお		
	ラビオリトマトソース煮	○	ラビオリ, 合びき肉		たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく	ケチャップ, コンソメ		
	ほうれん草の大豆和え ふりかけ		ちくわ, 大豆	さとう	ほうれん草, にんじん	しょうゆ ふりかけ		
16月	5月16日～20日は、三田川中学校3年生が昨年度(2年生時)「和食の給食献立」学習の中で立てた献立を参考にしました★							766
	炊き込みごはん		ひき肉, 油あげ	米, さとう	たけのこ, しょうが	しょうゆ, みりん, さけ		
	さばの味噌煮		さばのみそ煮					
	豆腐とわかめのスープ	○	わかめ, とうふ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ	ガラスープ, しょうゆ, しお		
17火	ごはん			米			817	
	油淋鶏 (ユージンチー)		とり肉	あぶら, かたくり粉, ごま油, さとう	たまねぎ, 白ねぎ, にんにく, しょうが	しお, す, しょうゆ		
	コンソメスープ	○	ベーコン, 大豆		だいこん, にんじん, れんこん, いんげん	コンソメ, しお, しょうゆ		
	貝たくさんボテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, ブロッコリー, たまねぎ, コーン			
18水	ごはん			米			826	
	三角春巻き			あぶら	三角春巻き(野菜入り)			
	カレー	○	合びき肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, トマトピューレ	カレールー		
	ほうれん草とベーコンのサラダ ももゼリー		ベーコン	和風ドレッシング ももゼリー	ほうれん草, キャベツ, コーン			

新茶の季節です お茶の香りのするワッフルデザート

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> もやにくになる 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> からだのちようしをとのえる 体の調子を整える	調味料 <small>ちゆけりよう</small>	エネルギー kcal
19 木	ごはん			米			784
	鮭の塩焼き		さけ			しお	
	あげ高野豆腐のそぼろ煮	○	高野豆腐, ひき肉	かたくり粉, あぶら, こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, たまねぎ, いんげん	だし, しょうゆ, みりん, さけ	
	わかめときゅうりの酢物		わかめ, しらす干し	さとう	にんじん, きゅうり	す, しお	
	ふりかけ					ふりかけ	
20 金	ごはん			米			807
	トマトチキンなんぼん	○	とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう		ケチャップ, しょうゆ	
	厚揚げ入り豚汁		ぶた肉, 厚あげ, 煮干し	こんにやく	たまねぎ, にんじん, だいこん, ごぼう	みそ	
	白菜のごま和え			さとう, ごま	はくさい, だいずもやし, にんじん	しょうゆ	
24 火	ごはん			米			816
	春巻き	○	(鶏肉)	あぶら	春巻き (玉ねぎ, たけのこ, 人参)		
	マーボー豆腐		合びき肉, とうふ, みそ	さとう, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	そら豆サラダ		ハム	マヨネーズ	そらまめ, きゅうり, キャベツ		
25 水	ごはん			米			787
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	南瓜とがんも煮	○	がんも	こんにやく, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん	だし, しょうゆ	
	葉わかめのきんぴら		くきわかめ, 油あげ	ごま, さとう, ごま油	ごぼう, にんじん, きくらげ	しょうゆ	
	みかんゼリー			みかんゼリー			
26 木	パン			パン			901
	焼きそば	○	ぶた肉	やきそばめん	たまねぎ, にんじん, キャベツ, 青のり	(やきそばソース)	
	コンソメ五目スープ		ベーコン, だいず		だいこん, にんじん, チンゲンサイ, しめじ, れんこん	コンソメ, しょうゆ	
	オクラととうもろこしのツナ和え		ツナ	マヨネーズ	オクラ, コーン, きゅうり		
27 金	ごはん			米			877
	ふんわり天あんかけ	○	ふんわり天 (すり身, 豆腐)	あぶら, さとう, かたくり粉	えのきたけ (玉ねぎ, 人参, インゲン)	しょうゆ	
	肉大根味噌煮		ぶた肉, 厚あげ	こんにやく, さとう, かたくり粉	だいこん, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, みそ, しお	
	もやしナムル			ごま油, ごま	もやし, こまつな, にんじん	ガラスープ	
	チーズ		チーズ				
30 月	ごはん			米			780
	あげぎょうぎ	○	ぎょうぎ (豚肉, 鶏肉)	てんぷら粉, あぶら	(玉ねぎ, キャベツ)		
	チャプチェ		ぶた肉	はるさめ, ごま油, あぶら, さとう, ごま	たまねぎ, ピーマン, こまつな, もやし	しょうゆ	
	韓国風のり和え		のり	ごま油, さとう	キャベツ, しめじ, にんじん, ほうれんそう	ガラスープ, しょうゆ	
31 火	コーンごはん			米	コーン	コンソメ, しお	784
	ハンバーグみぞれソース	○	ハンバーグ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, だいこん	しょうゆ, だし	
	キャベツスープ		ベーコン, ウィンナー		キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ	ガラスープ, しお, しょうゆ	
	スパゲティオーロラソース和え			スパゲッティ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん	ケチャップ	

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材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。

しんねんが はじ げつ みな すこ
 新年度が始まって、1ヶ月がたちました。皆さん少しずつなれてきましたか。
つか
 疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり
せいりつ みだ き げんき がっこう せいかつ おこ
 生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも
やすみ ひ お ちようしょく せいかつ せつ
 休みの日もいつものように起きて、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

