

令和 4年 7月8日 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<br>献立名          | 牛乳 | あかのなかま<br>赤の仲間<br>ちやにくになる<br>血や肉になる | きのなかま<br>黄の仲間<br>ねつやちからのもとになる<br>熱や力の元になる | みどりのなかま<br>緑の仲間<br>からだのちやしそととのえる<br>体の調子を整える | ちようみりよう<br>調味料               | エネルギー<br>kcal |
|---------|-------------------------|----|-------------------------------------|---|--|------------------------------|---------------|
| 1<br>金  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 856           |
|         | チキンナゲット                 |    | チキンナゲット                             | あぶら                                       |  |                              |               |
|         | 肉じゃが                    |    | ぶた肉                                 | じゃがいも, こんにやく, さとう                         | にんじん, たまねぎ, たけのこ, 枝豆                         | だし, しょうゆ, みりん                |               |
|         | 大根とハムのレモン和え             |    | さかなハム                               | さとう                                       | コーン, だいこん, きゅうり, レモン汁                        | す, しお                        |               |
|         | 有明海苔                    |    | のり                                  |   |  |                              |               |
| 4<br>月  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 794           |
|         | さばの照り焼き                 |    | さば                                  |   |  | 塩こうじ                         |               |
|         | かぼちゃのコンソメ煮              |    | ウィンナー                               |   | かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 枝豆                         | コンソメ, しお, しょうゆ               |               |
|         | きゃべつの甘酢和え               |    |                                     | さとう                                       | キャベツ, きゅうり, にんじん                             | す, しお                        |               |
| 5<br>火  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 792           |
|         | 鶏肉のトマト煮                 |    | とり肉                                 | 小麦粉                                       | トマト, ピーマン                                    | ケチャップ, コンソメ, しお              |               |
|         | かに風味スープ                 |    | かにかま, とうふ, たまご                      | ごま油, かたくり粉                                | きくらげ, いんげん                                   | ガラスープ, しょうゆ                  |               |
|         | 豆カレーサラダ                 |    | ビーンズミックス                            | じゃがいも, マヨネーズ                              | にんじん, きゅうり                                   | カレー粉                         |               |
| 6<br>水  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 791           |
|         | オムレツの野菜甘酢あん             |    | オムレツ                                | さとう, かたくり粉                                | ピーマン, たまねぎ, きくらげ                             | しょうゆ, す, ガラスープ               |               |
|         | つみれ汁                    |    | いわしつみれ, わかめ, 煮干し                    |   | しいたけ, たまねぎ                                   | みそ                           |               |
|         | ごぼうサラダ                  |    | ハム                                  | ごまドレッシング                                  | ごぼう, きゅうり, えのきたけ                             |                              |               |
| 7<br>木  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 839           |
|         | ハンバーグ パスタ添え             |    | 星型ハンバーグ                             | スパゲティ, あぶら                                | たまねぎ, 人参, ピーマン                               | デミグラスソース, しお, コンソメ           |               |
|         | コンソメスープ                 |    | ベーコン, だいず                           |   | だいこん, にんじん, たまねぎ, れんこん, いんげん                 | コンソメ, しお                     |               |
|         | プリン                     |    | プリン                                 |   |  |                              |               |
| 8<br>金  | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 794           |
|         | チーズタッカルビ                |    | とり肉, チーズ                            |   | たまねぎ   | しお, ビビンバの素                   |               |
|         | オクラと豆腐汁                 |    | とうふ, わかめ, 煮干し                       |   | オクラ, しいたけ, ねぎ                                | しょうゆ, しお                     |               |
|         | ポテトサラダ                  |    | ハム                                  | じゃがいも, マヨネーズ                              | ミックスベジタブル, きゅうり                              |                              |               |
| 11<br>月 | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 808           |
|         | アジのなんばん漬け               |    | あじ, くきわかめ                           | かたくり粉, あぶら, さとう                           | たまねぎ, 赤ピーマン, 枝豆                              | しお, しょうゆ, す                  |               |
|         | 豆腐のコンソメスープ              |    | ベーコン, とうふ                           |   | たまねぎ, にんじん, ほうれんそう                           | コンソメ, しょうゆ, しお               |               |
|         | 春雨の和え物                  |    | 卵, ハム                               | はるさめ, 和風ドレッシング                            | きゅうり   |                              |               |
| 12<br>火 | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 788           |
|         | 豆ときのこのビーフシチュー           |    | ビーンズミックス, だいず, 牛肉                   |   | たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, マッシュルーム                   | コンソメ, ビーフシチュー素               |               |
|         | チヂミ                     |    |                                     | チヂミ (小麦粉)                                 | (にら, にんじん, たまねぎ)                             |                              |               |
|         | きゃべつの昆布和え               |    | 昆布                                  |   | キャベツ, きゅうり, にんじん                             |                              |               |
| 13<br>水 | 冷やしタンタンつけ麺              | ○  | 合びき肉, みそ                            | 麺, さとう                                    | たまねぎ, たけのこ, コーン                              | 坦々スープの素, しょうゆ, ガラスープ, トウモロコシ | 825           |
|         | 春巻き                     |    | 春巻き (豚肉, ひじき)                       | あぶら                                       | (キャベツ, 玉ねぎ, にんじん)                            |                              |               |
|         | かぼちゃのサラダ                |    |                                     | マヨネーズ                                     | かぼちゃ, きゅうり, 枝豆, たまねぎ                         |                              |               |
|         | ももゼリー                   |    |                                     | ももゼリー                                     |  |                              |               |
| 14<br>木 | ごはん                     | ○  |                                     | 米   |  |                              | 850           |
|         | 佐賀県産鶏のから揚げ              |    | 佐賀県産有明とり肉                           | かたくり粉, あぶら                                | しょうが   | 塩こうじ                         |               |
|         | もずく酸辣湯 (サンラータン)         |    | もずく                                 | かたくり粉, あぶら                                | チンゲンサイ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ                    | しお, ガラスープ, す                 |               |
|         | れんこんごまサラダ               |    | ひじき, ちくわ                            | ごまドレッシング                                  | れんこん, にんじん, しめじ, 枝豆                          |                              |               |
| とっとチーズ  | とっとチーズ (小魚, チーズ, アーモンド) |    |                                     |   |  |                              |               |

