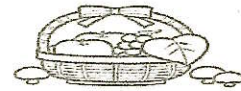


令和 4年 9月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名	牛乳	赤の仲間 赤の仲間 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 黄の仲間 黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 緑の仲間 緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
1 木	ごはん		米				778
	天津オムレツ	○	オムレツ、かにかま	酒、かたくり粉	枝豆	ガラスープ、しょうゆ、しお	
	つみれ汁		いわしつみれ、煮干し		ごぼう、にんじん、しいたけ、こまつな	みそ	
	鶏と大豆もやしの冷菜		鶏肉、わかめ	さとう、ごま油	だいずもやし	す、しょうゆ	
2 金	さつま芋ごはん		米、さつま芋、さとう			しお、しょうゆ	814
	春巻き		あぶら		春巻き		
	チャブチュ	○	豚肉	ほろさめ、ごま油、さとう、ごま	たまねぎ、ピーマンミックス、こまつな、もやし	しょうゆ	
	韓国風海苔和え		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	
	杏仁豆腐（あんにと豆腐）		杏仁豆腐				
5 月	ごはん		米				805
	佐賀県産鶏のから揚げ	○	有明産とり肉	かたくり粉、あぶら	しょうが	塩こうじ	
	かぼちやのこんぶ煮		こんぶ	こんにゃく、さとう	かぼちや、たまねぎ、にんじん、枝豆	だし、しょうゆ	
	野菜の浸し			さとう	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	しょうゆ	
6 火	ごはん		米				795
	さば和風カレー煮	○	さばの和風カレー煮				
	豆乳スープ		とり肉、だいず、豆乳	じやがいも	たまねぎ、にんじん、コーン、しめじ、ブロッコリー、マッシュルーム	コンソメ、シチューの素	
	きんぴらごぼう		こんにゃく、さとう、ごま、あぶら	ごぼう、にんじん		しょうゆ	
7 水	ごはん		米				865
	焼肉	○	牛肉		たまねぎ、ピーマンミックス、しょうが、にんにく	焼肉のたれ	
	わかめスープ		わかめ、とうふ、卵	ほろさめ、ごま油	しいたけ、こまつな	ガラスープ、しお	
	かぼちやのごま煮		だいず	さとう、ごま	かぼちや	しょうゆ	
8 木	ごはん		米				817
	三角巻き	○	牛肉	あぶら	三角巻き(野菜)		
	夏野菜カレー		じやがいも	たまねぎ、なす、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ	カレールー		
	ナムル		ごま油、ごま	もやし、こまつな、にんじん、きくらげ、せんまい	しお		
9 金	鮭ごはん		米				845
	にらまんじゅう	○	にらまんじゅう				
	月見汁		とり肉、はんぺん、煮干し	さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	しょうゆ	
	小松菜の和え物		かつお節	こんにゃく、さとう	こまつな、しめじ、にんじん	しょうゆ	
	月見デザート		月見大福				
12 月	ごはん		米				827
	さばの竜田揚げ	○	さば	かたくり粉、あぶら		塩こうじ	
	ミネストローネスープ		ぶた肉、大豆	じやがいも	キャベツ、しめじ、にんじん	コンソメ、しお、しょうゆ	
	切干大根といかのサラダ		いか	ごまドレッシング	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん		
13 火	ごはん		米				820
	ごぼう包み焼	○	ごぼう包み焼				
	なすと厚揚げ味噌炒め		ぶた肉、厚揚げ	あぶら、さとう、かたくり粉	なす、にんじん、ピーマン、しょうが	みそ、しょうゆ	
	ほうれんそうのごま和え		かまぼこ	さとう、ごま	ほうれんそう、にんじん、はくさい	しょうゆ	
16 金	ごはん		米				834
	五目団子の甘酢からめ	○	五目野菜肉団子	あぶら、さとう、かたくり粉		しょうゆ、さけ、す	
	高野豆腐とちぎり揚げ煮		こうや豆腐、ちぎり揚げ(イカ)	あぶら、さとう	にんじん、いんげん、れんこん、ごぼう	しょうゆ、だし	
	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		
	ふりかけ わかめ					ふりかけ わかめ	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	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
20 火	ごはん			米			838
	いわし天ぷら		イワシ天ぷら	あぶら			
	ジャージャー丼	○	合びき肉、みそ	さとう、かたくり粉	たけのこ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ、ガラスープ	
	野菜の大豆和え		だいず	さとう	ほうれんそう、もやし、しめじ	しょうゆ	
	ヨーグルトゼリー			ヨーグルトゼリー			
21 水	ごはん			米			789
	鶏肉のレモンペッパー焼き		とり肉	レモンオイル			
	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	
	高野豆腐のごま酢和え		こうや豆腐、かにかま、卵	さとう、ごま	きゅうり	す、しお	
	有明のり		有明のり				
22 木	ごはん			米			760
	サワラの西京焼き		さわら、西京漬けの素(みそ)				
	鶏団子と冬瓜煮	○	みつぜ鶏団子	さとう、かたくり粉	ブロッコリー、とうがん、たまねぎ	しょうゆ、ガラスープ	
	おくら煮のかか和え		かまぼこ、かつお節	さとう	オクラ、きゅうり	しょうゆ	
26 月	パン、いちごジャム			食パン、いちごジャム			780
	スペインバイクドエッグ	○	バイクドエッグ				
	なすミート		合びき肉	あぶら	なす、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	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ、ゴーヤ、野菜ミックス		
27 火	ごはん			米			853
	ソースとんかつ		トンカツ(豚肉)	あぶら、さとう		ソース、ケチャップ、しょうゆ、ガラスープ	
	麻婆豆腐	○	とうふ、合びき肉、みそ	あぶら、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	
	きのこ中華サラダ		わかめ	和風ドレッシング、ごま油	れんこん、しめじ、エリンギ、きゅうり		
28 水	ごはん			米			784
	魚のタルタルソース焼き		自身魚(バス)、卵	マヨネーズ	たまねぎ、にんじん	しお	
	筑前煮	○	とり肉、厚揚げ	こんにゃく、さといも、さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、いんげん	しょうゆ、だし	
	きゅうりの酢物		わかめ、かにかま	さとう	きゅうり	す、しお	
	ふりかけ					ふりかけ おかか	
29 木	ごはん			米			823
	ふんわり天あんかけ		豆腐のふんわり天(すり身、豆腐)	あぶら、さとう、かたくり粉	えのきたけ、にんじん	しょうゆ、だし	
	じゃがいものそぼろ煮	○	鶏ひき肉	じゃがいも、こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、枝豆	しょうゆ、だし	
	ブロッコリーサラダ			コールスロードレッシング	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、野菜ミックス		
30 金	わかめごはん		わかめ	米			782
	蒸しゆまい		しゅうまい				
	豚汁	○	ぶた肉、とうふ、煮干し	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	みそ	
	大豆もやしの雑魚和え		ちくわ、しらすがし	さとう	ほうれんそう、だいずもやし、にんじん	しょうゆ	
	エクレア			エクレア			

★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

★()は既製食品の主な食材です。



今年の夏はとても暑かったですね。まだまだ暑い日が続いています。
早起き・早寝はもちろんのこと、朝ご飯を毎日きちんととって毎日の生活リズムを
整えましょう。

