

令和 4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 からだのちやしをととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
1 火	ごはん	○		米			780
	タサイバオズ揚げ			てんぷら粉, あぶら	タサイバオズ		
	ちゃんぽんスープ (麺入り)		とり肉, 牛乳	麵	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きくらげ, チンゲンサイ, コーン	ガラスープ, ちゃんぽんスープ	
	れんこんとひじきの炒め		ひじき, 油あげ	さとう	れんこん, にんじん	しょうゆ, だし	
	有明のり		味付のり				
2 水	ごはん	○		米			756
	鶏のバジルソース焼き		とり肉			バジルソース	
	もずく卵スープ		もずく, 卵, 豆腐		ほうれんそう, にんじん	ガラスープ, しょうゆ	
	コールスローサラダ		ツナ, ひじき	コールスロードレッシング	キャベツ, きゅうり, 野菜ミックス		
4 金	ごはん	○		米			854
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	厚揚げと大根そぼろ煮		だいず, 厚あげ, 鶏ひき肉	さとう, かたくり粉	だいこん, にんじん, たまねぎ, いんげん	だし, しょうゆ	
	白菜の昆布和え		塩昆布		はくさい, こまつな, もやし		
	さがみかん				みかん		
8 火	ごはん	○		米			797
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ	さとう	ズッキーニ, マッシュルーム, たまねぎ	デミソース	
	揚げ豆腐のみそ汁		厚あげ, 煮干し, みそ		だいこん, にんじん, たまねぎ, こまつな		
	ごぼうとたけのこきんぴら		さつま揚げ	こんにゃく, さとう, ごま, ごま油	ごぼう, たけのこ, にんじん	しょうゆ	
9 水	ごはん	○		米			849
	ヤンニャムチキン		とり肉	あぶら, さとう	にんにく	コチュジャン, しょうゆ, ケチャップ, チキンの素	
	クリームスープ		ウィンナー, だいず, 豆乳	じゃがいも	キャベツ, たまねぎ, にんじん, コーン	シチュールウ, コンソメ	
	もやしのナムル			ごま油, ごま	もやし, ほうれんそう, にんじん	ガラスープ, しお	
ふりかけ				ふりかけ			
10 木	炊きこみごはん	○	油あげ, とり肉	米, さとう	ごぼう, にんじん	しょうゆ, みりん	780
	千草焼き		卵焼き (豚肉, 卵)		(人参, 玉ねぎ, ほうれん草)		
	つみれ汁		いわしつみれ		みずな, しめじ, だいこん	だし, しょうゆ, しお	
	南瓜のいとこ煮		あずき	さとう	かぼちゃ	しお	
11 金	ごはん	○		米			858
	ポークハヤシライス		ぶた肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, トマトピューレ	ハヤシルウ	
	海鮮揚げワンタン		海鮮ワンタン	あぶら			
	ブロッコリーサラダ		かにかま	ごまドレッシング	ブロッコリー, きゅうり, 野菜ミックス		
	プリン			プリン			
14 月	ごはん	○		米			783
	鶏なんぼん		とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, ビーマン, しめじ	しお, す	
	厚揚げと南瓜煮		厚あげ, こんぶ	こんにゃく, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	ほうれんそうのしらす和え		しらす干し	さとう	ほうれんそう, もやし, にんじん		
15 火	ごはん	○		米			809
	さばのカレー煮		さばのカレー煮				
	みぞれ汁		とうふ, 煮干し	里芋, かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, しお	
	豆と南瓜のサラダ		だいず, ビーンズミックス	マヨネーズ	ミックスベジタブル, かぼちゃ		
	りんご				りんご		

あぶらの
のったぶり

人気の韓国
料理