

令和 4年 12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 からだのちよしきととのえる 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 木	ごはん			米			787
	すき焼きコロッケ		すき焼きコロッケ (牛肉)	あぶら	(じゃがいも、玉ねぎ)		
	ビーフン野菜炒め	○	ぶた肉, ちくわ	ビーフン, さとう, ごま油	たまねぎ, キャベツ, ビーマンミックス, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	小松菜の煮浸し		油あげ	さとう, ごま	もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, だし	
	有明味付け海苔		のり				
2 金	ごはん			米			779
	焼魚	○	さば			しお	
	おでん煮		うずら卵, ちくわ, さつま揚げ	こんにやく, 里芋	だいこん, にんじん	だし, しょうゆ, おでんの素, みりん	
	カリフラワーサラダ		ハム	コールスロードレッシング	カリフラワー, キャベツ, きゅうり		
5 月	ごはん			米			791
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮				
	肉じゃが	○	ぶた肉	じゃがいも, こんにやく, さとう	たけのこ, にんじん, たまねぎ, いんげん	しょうゆ, みりん, さけ, だし	
	わかめとコーン和え		わかめ	さとう, ごま油	しめじ, コーン	しょうゆ	
	さがみかん				みかん		
6 火	ごはん			米			891
	佐賀県産鶏のからあげ	○	有明とり肉	さとう, かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ, 塩こうじ	
	ほうとう汁		ぶた肉, 煮干し, みそ	めん, 里芋	たまねぎ, にんじん, だいこん, かぼちゃ, ねぎ		
	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	
7 水	ごはん			米			760
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	白菜けんちん汁	○	とうふ, 豚肉	ごま油	はくさい, にんじん, こまつな, きくらげ	しょうゆ, ガラスープ	
	ごぼうのうの花炒め		ちくわ, おから	こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん	だし, しょうゆ	
	ふりかけ					ふりかけ おかか	
8 木	鮭ごはん		サケ	米			784
	豆腐天	○	豆腐野菜ハンバーグ	さとう, かたくり粉	えのきたけ, にんじん, きくらげ	だし, しょうゆ	
	コーン卵スープ		たまご	かたくり粉	たまねぎ, コーン, グリーンコーン, きくらげ, ほうれんそう	ガラスープ, しお	
	ブロッコリーサラダ		鶏肉, ひじき	ごまドレッシング	ブロッコリー, キャベツ		
9 金	ごはん			米			848
	豚肉のチーズピカタ	○	ぶた肉, 卵, チーズ	小麦粉		塩こしょう	
	トマトスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, ビューレ, トマト, にんにく	コンソメ, しお	
	れんこんのサラダ		ツナ	マヨネーズ, ごま	れんこん, にんじん, きゅうり		
12 月	ごはん			米			783
	魚のレモンペッパー焼き	○	さわら	レモンオイル			
	麻婆豆腐 (マーボーとうふ)		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	
13 火	ナン			ナン			761
	ハムステーキ		ハムステーキ				
	キーマカレー	○	合びき肉		たまねぎ, にんじん, れんこん, トマト, ビューレ	カレールウ, コンソメ	
	コールスローサラダ		ツナ	コールスロードレッシング	ほうれんそう, きゅうり, キャベツ, コーン		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
14 水	ごはん			米			860
	れんこんのはさみ揚げ	○	れんこんのはさみ揚げ	あぶら			
	すき焼き		豆腐, 牛肉	しらたき, さとう	はくさい, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, だし	
	カリフラワーの甘酢和え		かにかま	さとう	カリフラワー, きゅうり	す, しお	

国産和牛