

令和5年1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 からだのちょうしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
11 水	ごはん	○		米			872
	かにしゅうまい		かに風味しゅうまい				
	カレー		合びき肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	カレールウ,コンソメ	
	かぶサラダ		ハム	コールスロードレッシング	かぶ,コーン,きゅうり		
	ムース			ムース			
12 木	炊き込みごはん	○	鶏肉,油あげ	米,さとう	ごぼう,にんじん	しょうゆ,だし	785
	肉団子のたれからめ		野菜肉団子	さとう,あぶら,かたくり粉		しょうゆ,さけ	
	団子入り七草風汁		とり肉,油あげ,かまぼこ,煮干し	白玉	にんじん,だいこん葉,こまつな	しょうゆ,みりん,だし	
	紅白なます			さとう	だいこん,にんじん	す,しお	
13 金	ごはん	○		米			763
	チキンステーキジャポネソース		とり肉	さとう,かたくり粉	だいこん,たまねぎ	しお,しょうゆ,だし	
	ミネストローネ		ウィンナー,ビーンズミックス,だいず	じゃがいも	にんじん,いんげん,たまねぎ,トマトピューレ,トマト,にんにく	コンソメ	
	里芋とれんこんのサラダ		ツテ	里芋,マヨネーズ	れんこん,枝豆		
16 月	ごはん	○		米			790
	野菜コロッケ			あぶら 野菜コロッケ (じゃがいも)			
	かぶのみそ汁		油あげ,煮干し,みそ	里芋	かぶ,こまつな		
	ひじき煮		ひじき,だいず,ちくわ	さとう	にんじん,れんこん,いんげん	しょうゆ,みりん,だし	
	さがみかん				みかん		
17 火	ごはん	○		米			848
	魚の磯てんぷら		さわら,あおのり	てんぷら粉,あぶら		塩	
	豆乳鍋		みつぜ鶏団子,豆乳,みそ	あぶら	にんじん,はくさい,チンゲンサイ,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	だし	
	切干大根サラダ		鶏肉	ごまドレッシング	きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		
18 水	ごはん	○		米			792
	ハンバーグデミソース		ハンバーグ		たまねぎ,マッシュルーム	デミグラスソース	
	コンソメスープ		ベーコン		だいこん,れんこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,枝豆	コンソメ,しお	
	ちりめんきゃべつ炒め		しらす,ちくわ		キャベツ,たまねぎ,にんじん	しお,こしょう,しょうゆ	
19 木	ごはん	○		米			785
	鶏の梅しそ揚げ		鶏の梅しそ巻	あぶら			
	肉大根		ぶた肉,だいず	こんにゃく,さとう	だいこん,ごぼう,にんじん,いんげん	だし,こしょうゆ	
	ほうれん草の白和え		白和えの素,みそ,豆腐	さとう	ほうれん草,れんこん,しめじ		
	有明味付け海苔		のり				
20 金	ごはん	○		米			875
	ポークチャップ		ぶた肉	さとう,かたくり粉	たまねぎ	ケチャップ,コンソメ	
	白菜のクリーム煮		とり肉,牛乳		コーン,はくさい,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	コンソメ,シチュールウ	
	パンプキンサラダ			マヨネーズ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,きゅうり		
23 月	ごはん	○		米			887
	オムレツのトマトソース		オムレツ (卵)		トマトピューレ,たまねぎ	ケチャップ,コンソメ	
	団子の酢豚煮		大豆団子	あぶら,さつまいも,さとう,かたくり粉	たけのこ,たまねぎ,ピーマン,にんじん	しょうゆ,す,ガラスープ	
	切昆布煮		こんぶ,さつま揚げ	こんにゃく,さとう	にんじん,こまつな	しょうゆ,だし	
24 火	食パン	○		パン			850
	フライドフィッシュ		フライドフィッシュ (魚)	あぶら			
	ミートパンネ		合びき肉	マカロニ	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	
	コールスローサラダ		かにかま	マヨネーズ	キャベツ,コーン,にんじん		