



令和5年5月 学校給食献立表 (5月9日~6月2日)

東脊振 中学校

吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやにくになる</small> 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる</small> 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちよしをとのえる</small> 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
9 火	ごはん			米			850
	すり身と豆腐のふんわり天		白身魚と豆腐のふんわり天	あぶら, さとう, かたくり粉	えのきたけ	しょうゆ	
	新玉葱のスタミナ焼き	○	とり肉	ごま油, あぶら	新玉葱, ビーマンミックス, キャベツ, もやし, にんにく	焼肉のたれ	
	きのこ春雨のごまサラダ		卵	はるさめ, ごまドレッシング	しめじ, きゅうり		
	チーズ		チーズ				
10 水	ごはん			米			832
	ハンバーグデミソースかけ	○	ハンバーグ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	コーン卵スープ		卵	かたくり粉	たまねぎ, コーン, きくらげ, ほうれんそう	ガラスープ, しお	
	切干大根ソテー		ベーコン		きりぼしだいこん, にんじん, こまつな, にんにく	しお, しょうゆ	
11 木	枝豆ごはん			米, さとう	枝豆	だし, しょうゆ, しお	832
	油淋鶏 (ユーリンチー)	○	とり肉	かたくり粉, あぶら, ごま油, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, す	
	もずくと豆腐のスープ		もずく, とうふ, 煮干し		えのきたけ, にんじん, こまつな	しお, しょうゆ	
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ, マヨネーズ	きゅうり, キャベツ		
12 金	ごはん			米			814
	さわらの西京焼き	○	さわら, (西京漬けの素)				
	坦々スープ		合びき肉, とうふ, みそ		たけのこ, しめじ, だいずもやし, チンゲンサイ, にんにく, しょうが	ガラスープ, トウバンジャン	
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン		
15 月	ごはん			米			821
	焼きぎょうざ	○	ぎょうざ				
	きゃべつのクリームスープ		とり肉, 牛乳	じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, コーン, ブロッコリー	シチュールウ, コンソメ	
	野菜のじゃこ炒め		しらす干し, かつお節	さとう, ごま油	ビーマン, にんじん, れんこん, チンゲンサイ	しょうゆ	
16 火	ごはん			米			820
	トマトチキン南蛮	○	とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう		ケチャップ, しょうゆ	
	そばろ煮		ひき肉	こんにやく, さとう	かぼちゃ, だいこん, たまねぎ, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	ごぼうサラダ		さかなハム	マヨネーズ, ごま	ごぼう, にんじん, きゅうり	しょうゆ	
17 水	ごはん			米			859
	かに風味しゅうまい		かに風味しゅうまい				
	カレー	○	合びき肉	じゃがいも	れんこん, たまねぎ, にんじん, トマト	カレールウ	
	わかめのツナ和え		わかめ, ツナ	和風ドレッシング	きゅうり, キャベツ		
	ももゼリー			ももゼリー			
18 木	ごはん			米			788
	魚のレモン漬け	○	あじ	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, ビーマンミックス, レモン汁	しお, す	
	しぼり豆腐汁		とうふ, 煮干し	さといも, かたくり粉	ごぼう, だいこん, にんじん, こまつな	しょうゆ	
	五目きんぴら		くきわかめ, 油あげ	こんにやく, さとう, ごま	にんじん, たけのこ, いんげん	しょうゆ	
19 金	ごはん			米			837
	鶏のてんぷら	○	鶏肉, あおのり	てんぷら粉, あぶら		しお	
	八宝菜煮		うずら卵, ぶた肉, 厚あげ	かたくり粉, さとう	はくさい, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	ひじきとウィンナー煮		ひじき, ウィンナー, だいず	さとう	こまつな	コンソメ, しょうゆ	