

# 令和5年6月 学校給食献立表 (6月5日～6月30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 献立名</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやくになる 血や肉になる</small>	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる</small>	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える</small>	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
5月	ごはん	○		米			768
	チキンカツ		チキンカツ	あぶら			
	もずく酸辣湯(サンラータン)		もずく, たまご	かたくり粉, ごま油	チンゲンサイ, たけのこ, にんじん, しいたけ	ガラスープ, しお, すけ	
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	ミックスベジタブル, きゅうり		
6火	鮭ごはん	○	しゃけフレーク	米			761
	肉だんごのもち米蒸し		肉だんごのもち米蒸し(豚肉、鶏肉、もち米、玉ねぎ)				
	みそ汁		とうふ, みそ	こんにやく	たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	だし	
	おくらおかか和え		かつお節	さとう	オクラ, もやし, にんじん	しょうゆ	
7水	ごはん	○		米			753
	アジのなんぼん漬け		あじ	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, ビーマン, しめじ	しょうゆ, す	
	ちゃんぽんスープ		とり肉, 牛乳	めん	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, しょうが	ガラスープ, ちゃんぽんスープ	
	ごぼうひじき		ひじき, 天ぷら, だいず	さとう	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
8木	ごはん	○		米			828
	タンドリーチキン		とり肉			カレー粉, ケチャップ	
	かぼちゃと厚揚げ煮		こんぶ, 厚揚げ	こんにやく, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 枝豆	しょうゆ, だし	
	白菜しりしり		ツナ	和風ドレッシング	はくさい, きゅうり, コーン		
9金	ごはん	○		米			806
	ひじきと野菜の豆腐揚げ		ひじきと野菜の豆腐揚げ(豆腐、ひじき、枝豆、にんじん、玉ねぎ)	てんぷら粉, あぶら			
	ミネストローネ		ウィンナー, 大豆	じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, トマト	, にんにく, しお, コンソメ	
	切干大根サラダ		かにかま	ごまドレッシング	きりぼしだいこん, きゅうり, きくらげ		
	シュークリーム			シュークリーム			
12月	ごはん	○		米			798
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	鶏団子スープ		みつぜ鶏団子		にんじん, チンゲンサイ, こまつな, きくらげ, しめじ	ガラスープ, しょうゆ	
	きゃべつ炒め		ベーコン		キャベツ, ビーマン, コーン	コンソメ, しお, しょうゆ	
13火	ごはん	○		米			836
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				
	鶏すき		とり肉, 豆腐	こんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, はくさい	しょうゆ, さけ, みりん	
	わかめとツナの和え物		わかめ, ツナ	玉ねぎドレッシング	きゅうり, オクラ, 赤ビーマン		
	ゼリー			和梨ゼリー			
14水	ごはん	○		米			874
	れんこんのはさみ揚げ		れんこんの挟み揚げ	あぶら			
	カレー		ぶた肉	じゃがいも, あぶら	れんこん, たまねぎ, にんじん, トマト	カレールウ, コンソメ	
白菜の塩昆布和え	塩昆布		はくさい, きゅうり, にんじん				
15木	ごはん	○		米			858
	鶏のピザ焼き		とり肉, チーズ			ケチャップ	
	味噌炒め		ぶた肉, 厚揚げ, みそ	さとう	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ビーマン, チンゲンサイ, もやし	しょうゆ, ガラスープ	
酢れんこんとそら豆炒め			さとう	れんこん, そらまめ, にんじん, とうがらし	塩こしょう, す, しょうゆ		
16金	子きつねごはん	○	油あげ	米, さとう	枝豆, にんじん	しょうゆ, だし	769
	野菜コロッケ			あぶら	野菜コロッケ		
	すまし汁		とうふ, かまぼこ, わかめ, 煮干し		たまねぎ	しょうゆ, しお	
	ほうれん草のごま和え			ごま, ごま, さとう	ほうれん草, もやし, にんじん, キャベツ	しょうゆ	
19月	ごはん	○		米			782
	三角春巻き(カレー)			あぶら	三角春巻き		
	塩豆腐		とり肉, とうふ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, 枝豆, しょうが, にんにく	ガラスープ, しお	
	切昆布煮		こんぶ, ちくわ	こんにやく, さとう	れんこん, にんじん	しょうゆ, だし	
有明海苔		有明のり					