

令和 5 年 10 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 からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
2月	ごはん	○		米			820
	秋鮭の塩焼き		秋鮭の塩焼き			しお	
	豚汁		ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	里芋	たまねぎ, ごぼう, 人参, だいこん, はくさい		
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, コーン		
	りんご				りんご		
3火	ごはん	○		米			814
	ビビンバ丼		ぶた肉, 卵, みそ	さとう	こまつな, にんじん, だいずもやし, ぜんまい, たまねぎ, にんにく, しょうが	トウバンジャン, しょうゆ, ビビンバの素	
	あげチヂミ			チヂミ, あぶら			
	白菜の昆布和え		昆布		はくさい, きゅうり, えのきたけ		
4水	かしわご飯	○	油あげ, ひき肉	米, さとう	にんじん	しょうゆ, だし	857
	卵焼き		卵焼き				
	かに焼売の酢豚風		かにしゅうまい	あぶら, さとう, かたくり粉	たまねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, れんこん, しょうが	す, しょうゆ, ガラスープ, ケチャップ	
	ワカメの和え物		わかめ, ちくわ	和風ドレッシング	きゅうり		
5木	ごはん	○		米			780
	鶏のいろいろ野菜かけ		とり肉	かたくり粉, さとう	たまねぎ, ピーマン, しめじ	しお, す	
	ミネストローネ		ベーコン, だいず	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, トマトソース, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	切干大根煮		さつまあげ, くきわかめ	こんにやく, さとう	きりぼしだいこん, にんじん	しょうゆ	
6金	ごはん	○		米			786
	信田煮		しのだ煮 (すり身, 卵, 人参, ほうれん草, ひじき)				
	鶏団子スープ		みつぜ鶏団子	はるさめ	きくらげ, こまつな, えのきたけ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	芋の天ぷら			さつまいも, てんぷら粉, あぶら			
	ふりかけ					ふりかけ わかめ	
10火	パン	○		パン			887
	ウィンナーソーテー		ウィンナー				
	シチュー		とり肉, 豆乳	じゃがいも	はくさい, たまねぎ, にんじん, コーン, ブロッコリー	シチュールウ, コンソメ	
	えびマヨ		えびフリッター	さとう, マヨネーズ, あぶら	たまねぎ, 野菜ミックス	す, さけ	
11水	ごはん	○		米			871
	カレー		とり肉	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, れんこん, トマトピューレ	カレールウ	
	あげしゅうまい		しゅうまい	てんぷら粉, あぶら			
	ツナサラダ		ツナ	コールスロドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん		
12木	ごはん	○		米			772
	魚のレモン焼き		しろみ魚	レモンペッパーオイル			
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも, こんにやく, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, いんげん	しょうゆ, だし	
ほうれん草白和え	白和えの素, みそ	さとう	ほうれんそう, れんこん, しめじ				
13金	ごはん	○		米			792
	チキンナゲット		チキンナゲット	あぶら			
	みそ汁		とうふ, 煮干し, みそ	里芋, こんにやく	なす, 人参, ごぼう, チンゲンサイ		
	小松菜煮		さつま揚げ	さとう	こまつな, にんじん, もやし	だし, しょうゆ	
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ (小魚)				
16月	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			793
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	とり中華スープ		とり肉, 卵		だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	ガラスープ, しょうゆ	
	里芋のごま和え			里芋, こんにやく, さとう, ごま	いんげん	しょうゆ	
17火	ごはん	○		米			798
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ, ビーンズミックス		マッシュルーム, たまねぎ, スズキーニ, トマトピューレ	ケチャップ	
	かぼちゃのそぼろ煮		ひき肉	こんにやく, さとう, かたくり粉	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ, さとう	きゅうり, にんじん, きくらげ	す, しお	

ごはんを混ぜながら

旬の国産鮭