



令和5年11月 学校給食献立表 (11月1日~12月1日)

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	11月中旬 から 新米 になります	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 からだのちようしをととのえる 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 水	ごはん				米			782
	鶏のバジルソース焼		○	とり肉			バジルソース	
	もずく卵スープ			もずく, 卵, とうふ		こまつな, にんじん, えのきたけ	ガラスープ, しょうゆ	
	れんこん甘辛炒め				こんにやく, さとう, ごま油	れんこん, 人参, 枝豆	だし, しょうゆ	
2 木	ごはん				米			873
	ぶりの竜田揚げ		○	ぶり	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	がんも煮			だいず, とうふがんも	里芋, こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	スパゲティサラダ			卵	スパゲティ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん		
	さがみかん					みかん		
6 月	ごはん				米			750
	松浦アジフライ			松浦アジフライ				
	豆腐のみそ汁		○	とうふ, わかめ, 煮干し, みそ		たまねぎ, 人参, チンゲンサイ		
	ごぼうきんぴら			さつま揚げ	こんにやく, さとう, ごま	ごぼう, にんじん	だし, しょうゆ	
7 火	ごはん				米			856
	ビーフカレー		○	牛肉	じゃがいも	人参, たまねぎ, れんこん, トマトソース	カレールウ	
	にらまんじゅう			にらまんじゅう	あぶら			
	ブロッコリーサラダ			ツナ	コールスロードレッシング	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり		
8 水	ごはん				米			812
	豚の西京焼き		○	ぶた肉, 西京漬けの素 (みそ)				
	ちゃんぽんスープ麺入り			とり肉, てんぷら, 牛乳	めん	たまねぎ, にんじん, はくさい, きくらげ, チンゲンサイ, コーン	ガラスープ, ちゃんぽん スープの素	
9 木	かしわご飯			油あげ, とり肉	米, さとう	ごぼう, にんじん	しょうゆ, みりん	794
	春巻き		○		あぶら	春巻き		
	つみれと冬瓜汁			いわしつみれ, 煮干し		とうがん, えのきたけ, みずな	だし, しょうゆ, しお	
	かぼちゃのいとこ煮			あずき	さとう	かぼちゃ	しお	
10 金	ごはん				米			837
	豆腐ハンバーグあんかけ		○	豆腐ハンバーグ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, きくらげ	だし, しょうゆ	
	トマトスープ			ベーコン, ひよこ豆		たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, れんこん, トマトピューレ	コンソメ, しお	
13 月	ごはん				米			814
	鶏の照り焼き		○	とり肉	さとう	しょうが	しょうゆ, みりん	
	厚揚げとかぼちゃの昆布煮			厚揚げ, こんぶ	こんにやく, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 枝豆	だし, しょうゆ	
	たくあんこうみ和え					たくあん, キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん	しょうゆ	
14 火	ごはん				米			836
	魚の磯天ぷら		○	白身魚, あおのり	てんぷら粉, あぶら		しお	
	鶏団子のみぞれ汁			鶏団子, 煮干し	里芋, かたくり粉	だいこん, 人参, ねぎ	しょうゆ, しお	
	小松菜の煮びたし			油揚げ	さとう	こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ	
17 金	りんご					りんご		851
	食パン				パン			
	鶏の香草焼き		○	鶏肉			香草ミックス	
	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, トマトソース, 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			ハム	マヨネーズ	キャベツ, ほうれんそう, にんじん, コーン			

長崎県松浦
の あじフライ