

令和5年12月 学校給食献立表（12月4日～1月9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	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	
4月	ごはん	○		米			785	
	ユーリンチー（油淋鶏）		とり肉	あぶら, かたくり粉, ごま油, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが	しお, す, しょうゆ		
	白菜中華スープ			ごま油	はくさい, しいたけ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	ガラスープ, しょうゆ		
	かぼちゃサラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ, じゃがいも, きゅうり, ミックスベジタブル			
5火	ごはん	○		米			860	
	きゃべつメンチカツ		メンチカツ	あぶら	(キャベツ, 玉ねぎ)			
	麻婆豆腐（マーボー豆腐）		とうふ, 合びき肉, みそ	あぶら, さとう, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく	しょうが, トウバンジャン, しょうゆ, ガラスープ		
	ほうれん草の浸し		ちくわ	さとう	ほうれん草, もやし, にんじん	しょうゆ		
6水	ごはん	○		米			794	
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮					
	春雨かき玉汁		卵, 煮干し	はるさめ	たまねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, きくらげ	しょうゆ, しお		
	わかめとチキン和え		わかめ, とりササミ	さとう, ごま油	えのきたけ, コーン	しょうゆ		
	佐賀みかん				みかん			
7木	ごはん	○		米			800	
	チーズタッカルビ		とり肉, チーズ		たまねぎ	しお, ビビンバの素		
	トマトスープ		ウィンナー, ひよこ豆	マカロニ, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, トマト, ビューレ, トマトソース, にんにく	コンソメ		
	ブロッコリーサラダ		ツナ	コールスロートレッシング	ブロッコリー, カリフラワー, ほうれん草			
	有明味付け海苔		のり					
8金	牛肉しぐれ煮ごはん	○	牛肉	米, さとう	ごぼう, にんじん, 枝豆, しょうが	しょうゆ	819	
	イワシカリカリ揚げ		国産いわしかりかりあげ	あぶら				
	わかめのすまし汁		はんぺん, とうふ, わかめ		にんじん, みずな	だし, しょうゆ, しお		
	里芋ひじきサラダ		ひじき, ハム	里芋, ごまドレッシング	コーン			
11月	ごはん	○		米			822	
	★エビフライ		えびフライ	あぶら				
	豚汁		ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	里芋	たまねぎ, 人参, しめじ, だいこん			
	★きんぴら		さつま揚げ, くきわかめ	こんにやく, さとう, ごま	ごぼう, たけのこ	しょうゆ, だし		
★プリン		プリン						
12火	ピタパン	○		ピタパン			775	
	★やさそば		ぶた肉	麵	キャベツ, もやし, たまねぎ, ピーマン, にんじん	塩こしょう, 焼きそばソース		
	★コーン卵スープ			卵	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, コーン, きくらげ, こまつな		ガラスープ, しお
	ツナサラダ			ツナ	コールスロートレッシング	ほうれん草, たまねぎ, にんじん		
13水	ごはん	○		米			898	
	★佐賀県産の鶏からあげ		有明とり肉	かたくり粉, あぶら	にんにく, しょうが			
	高野豆腐と卵煮		こうや豆腐, 卵, さつま揚げ	さとう	にんじん, はくさい, たまねぎ, 枝豆	だし, しょうゆ		
	★ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ	人参, きゅうり			
14木	ごはん	○		米			773	
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ		
	根菜煮		とり肉	こんにやく, さとう	だいこん, れんこん, ごぼう, たけのこ, 枝豆	しょうゆ, だし		
	小松菜のかか和え		かつお節	さとう	こまつな, もやし, にんじん, しめじ	しょうゆ		
	りんご				りんご			

三田川小学校 リクエスト給食1位は「からあげ」でした