



令和 6 年 1 月 学校給食献立表 (1月10日~1月31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>からだのちようしきととのえる</small> 体の調子を整える	ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal
10 水	ごはん	○		米			858
	フライドフィッシュ		フライドフィッシュ	あぶら			
	カレー		合びき肉	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,コンソメ	
	かぶサラダ		ハム	コールスロドレッシング	かぶ,コーン,きゅうり		
11 木	ごはん	○		米			799
	ささみのレモンペッパー焼		鶏ささ身	レモンペッパーオイル			
	ミネストローネスープ		ベーコン,大豆	じゃがいも	にんじん,いんげん,たまねぎ,トマト ピューレ,トマトソース,にんにく	コンソメ	
	チンゲン菜のかか和え		かつお節	さとう	チンゲンサイ,もやし,にんじん	しょうゆ,だし	
	さがみかん				みかん		
12 金	ごはん	○		米			776
	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,ズッキーニ, トマトピューレ	ケチャップ,コンソメ	
	けんちん汁		とうふ,煮干し	里芋,かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	しょうゆ,しお	
	小松菜の煮ひたし		油あげ	さとう	こまつな,もやし,にんじん	だし,しょうゆ	
15 月	ごはん	○		米			812
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	鶏団子のみぞれ汁		みつぜ鶏団子,煮干し		だいこん,人参,ねぎ	しょうゆ	
	ほうれん草ソテー		ベーコン		ほうれんそう,キャベツ,コーン	塩こしょう	
16 火	ごはん	○		米			864
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ,あおのり	てんぷら粉,あぶら			
	チゲ鍋スープ		ぶた肉,だいず,とうふ,みそ	ごま油	人参,はくさい,もやし,たまねぎ,ねぎ	ガラスープ,トウバンジャン	
	切干大根サラダ		鶏ささみ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん		
	チーズ		チーズ				
17 水	かしわご飯	○	とり肉	米,さとう	ごぼう,にんじん	しょうゆ,だし	795
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	わかめ中華スープ		わかめ	はるさめ,ごま油	たまねぎ,きくらげ,チンゲンサイ,たけ のこ	ガラスープ,しょうゆ	
	野菜のツナ和え		ツナ	和風ドレッシング	キャベツ,にんじん,カリフラワー, ロッコリー		
18 木	ごはん	○		米			857
	オムレツのデミソース		オムレツ(卵)		たまねぎ,マッシュルーム	デミグラスソース	
	肉大根煮		ぶた肉,大豆,厚あげ	さとう	だいこん,たけのこ,にんじん,いんげん	だし,しょうゆ	
さつま芋の白和え	白和えの素	さつまいも,さとう	枝豆	しょうゆ			
19 金	ごはん	○		米			858
	豚のカレー天		ぶた肉	てんぷら粉,あぶら		カレー粉	
	白菜のクリームシチュー		とり肉,牛乳		コーン,はくさい,にんじん,たまねぎ, ロッコリー	コンソメ,シチュールウ	
	ちくわサラダ		ちくわ,ひじき	マヨネーズ	キャベツ,れんこん,きゅうり,にんじん		
	有明のり		のり				
22 月	ごはん	○		米			784
	鶏のマーマレード焼き		とり肉	マーマレードジャム		しょうゆ	
	豆乳鍋		とうふ,豆乳,煮干し,みそ	こんにやく	人参,はくさい,だいこん,たまねぎ,しめ じ,ねぎ		
	ごぼうと昆布煮物		こんぶ,油あげ	こんにやく,さとう	にんじん,ごぼう	しょうゆ,だし	