

令和6年3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	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 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
1 金	ちらしすし		卵	米	ちらしすしの素		791
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	卵中華スープ		たまご	はるさめ, ごま油	チンゲンサイ, しいたけ, たまねぎ, にんじん	ガラスープ, しょうゆ	
	ツナとわかめの酢物		わかめ, ツナ	さとう	きゅうり, キャベツ	す, しお	
4 月	ごはん				米		
	いかメンチカツ	○	イカメンチカツ	あぶら			
	芋煮		牛肉	さといも, こんにやく, さとう	にんじん, ごぼう, たけのこ, いんげん	しょうゆ, だし	
	コーンもやし				コーン, だいずもやし, キャベツ, 枝豆	ガラスープ, しお	
5 火	ごはん				米		
	豆腐ハンバーグ	○	豆腐ハンバーグ	かたくり粉, さとう		だし, しょうゆ	
	肉団子入り八宝菜		ミートボール, 大豆ボール	あぶら, さとう, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ, きくらげ, しいたけ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	人参しりしり炒め		いり卵		にんじん, 枝豆	しお, ガラスープ	
	りんご				りんご		
混ぜごはん			ひき肉, 油あげ	米, さとう	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
6 水	肉巻	○	肉巻	あぶら			804
	根菜味噌汁		とうふ, 煮干し, みそ	さといも, こんにやく	だいこん, こまつな, にんじん, れんこん		
	かぼちゃと豆のサラダ		レッドキドニービーンズ, ひよこ豆	じゃがいも, マヨネーズ	かぼちゃ, きゅうり		
	ごはん				米		
7 木	魚フライ	○	白身魚	てんぷら粉, パン粉, あぶら		しお	853
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも, こんにやく, さとう	たまねぎ, 人参, たけのこ, いんげん	だし, しょうゆ	
	ブロッコリーのごまサラダ		ちくわ	ごまドレッシング, ごま	ブロッコリー, にんじん, カリフラワー		
	ごはん				米		
11 月	ハンバーグデミソースかけ	○	ミートハンバーグ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	853
	白菜のクリームスープ		とり肉, 大豆, 牛乳		はくさい, 人参, コーン, しめじ, たまねぎ, ブロッコリー	コンソメ, シチューの素	
	小松菜れんこん炒め		ベーコン		れんこん, にんじん, こまつな	しお, しょうゆ	
	ごはん				米		
12 火	佐賀県産鶏のからあげ	○	有明とり肉	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	864
	トマトスープ		ベーコン, 大豆	マカロニ, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, トマトピューレ, トマトソース	コンソメ, しお	
	厚揚げひじき煮		ひじき, 厚揚げ	さとう	にんじん	しょうゆ, みりん, だし	
	有明味付け海苔		のり				
	ナン				ナン		
13 水	キーマカレー	○	合びき肉		たまねぎ, にんじん, れんこん, トマトピューレ	カレールウ, コンソメ	847
	ウィンナー		ウィンナー	あぶら			
	コールスローサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ, コーン, ほうれんそう		
	ごはん				米		
14 木	わかめごはん	○	炊き込みわかめ				833
	いわしかりかり揚げ		国産かりかりいわし	あぶら			
	豚汁		ぶた肉, 豆腐, 煮干し, みそ	さといも, こんにやく	だいこん, 人参, ごぼう, ねぎ		
	白菜のさっぱり和え		こんぶ	さとう	はくさい, きゅうり, にんじん	す, だし, しょうゆ	
	ケーキ			チョコケーキ			