



10月中旬から新米で
す

令和 6 年 10 月 学校給食献立表

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	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	
1 火	ごはん	○		米			856	
	ラビオリあげ		ラビオリ	あぶら				
	ピピンパ井		ぶた肉, 卵, みそ	さとう	こまつな, 人参, もやし, ぜんまい, たまねぎ	トウバンジャン, しょうゆ, 焼肉のたれ		
	わかめサラダ		わかめ, とり肉	ごまドレッシング	キャベツ, コーン			
2 水	ごはん	○		米			797	
	とりごぼうバーグ		とりごぼうバーグ					
	もずくかき玉汁		たまご, とうふ, もずく, 煮干し	かたくり粉	たまねぎ, 人参, ほうれんそう			しょうゆ, しお
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ	たまねぎ, きゅうり, ミックスベジタブル			
3 木	ごはん	○		米		しお	799	
	魚のフライ		白身魚	てんぷら粉, パン粉, あぶら				
	なすと厚揚げそぼろ煮		厚あげ, ひき肉, みそ	さとう, かたくり粉	なす, たまねぎ, 人参, いんげん, しょうが, にんにく			だし, しょうゆ
	白菜ゆかり和え				はくさい, きゅうり, にんじん, ゆかり			
4 金	わかめごはん	○	わかめわかめの素	米		しお, す, しょうゆ	814	
	油淋鶏 (ユーリンチー)		とり肉	あぶら, かたくり粉, さとう	たまねぎ, にんにく, しょうが			
	冬瓜スープ		とり肉	はるさめ, ごま油	とうがん, たまねぎ			ガラスープ, しお
	いんげんのごま和え			こんにゃく, さとう, ごま	いんげん			しょうゆ, だし
7 月	ごはん	○		米		デミグラスソース	765	
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ, ミックスピーンズ		マッシュルーム, たまねぎ, ズッキーニ			
	みそ汁		とうふ, わかめ, 煮干し, みそ	こんにゃく	だいこん, 人参, ごぼう			
	小松菜とれんこんの炒め		ちくわ	さとう	こまつな, しめじ, れんこん			しょうゆ, だし
8 火	ごはん	○		米		カレールウ, コンソメ	827	
	コーンカレー		ひき肉	じゃがいも, あぶら	れんこん, たまねぎ, にんじん, コーン, トマトピューレ			
	ソーセージの磯あげ		魚肉ソーセージ, あおのり	てんぷら粉, あぶら				
	ツナサラダ		ツナ	コールスロウドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参			
9 水	ごはん	○		米		ケチャップ, コンソメ	821	
	ポテトミートグラタン		合びき肉, チーズ	じゃがいも	たまねぎ, トマトピューレ, にんにく			
	コンソメスープ		ベーコン, ひよこ豆		れんこん, だいこん, にんじん, たまねぎ, コーン, しめじ			コンソメ, しょうゆ
	えびマヨ		えびブリッター	さとう, マヨネーズ	たまねぎ, キャベツ			す, ざけ
10 木	ごはん	○		米		西京焼きの素	809	
	とりの西京焼き		とり肉 (みそ)					
	くずし豆腐汁		とうふ, 煮干し	さといも, こんにゃく, かたくり粉	人参, こまつな, えのきたけ, だいこん			しょうゆ, しお
	さつま芋の白和え		白和えの素, みそ	さつまいも, さとう				
シュークリーム		シュークリーム						
11 金	ごはん	○		米		カレー粉, しお	819	
	魚のカレー天ぷら		白身魚	てんぷら粉, あぶら				
	高野豆腐の卵煮		高野豆腐, 卵, 天ぷら	さとう	人参, キャベツ, たまねぎ, 枝豆			だし, しょうゆ
	ごぼうサラダ		ひじき	マヨネーズ, ごま	ごぼう, にんじん, コーン			
15 火	ごはん	○		米		ケチャップ, コンソメ	838	
	チキンチャップ		とり肉	かたくり粉	にんにく, たまねぎ, トマトピューレ			
	かぼちゃ煮		ひき肉, 厚あげ, こんぶ	こんにゃく, さとう	たけのこ, かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 枝豆			だし, しょうゆ
	五目和え		たまご	はるさめ, さとう	きゅうり, にんじん, きくらげ			す, しお
16 水	ごはん	○		米		コンソメ, シチュールウ	828	
	キャベツメンチカツ		キャベツメンチカツ	あぶら				
	豆乳スープ		とり肉, 大豆, 豆乳	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しめじ, ブロッコリー			
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, コーン			
17 木	ごはん	○		米		塩こうじ	795	
	さばの照り焼き		さば					
	酢鶏		とり肉	あぶら, さとう, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, たけのこ, れんこん, ピーマン			す, ケチャップ, しょうゆ
	茎わかめきんぴら		くきわかめ, 油あげ	こんにゃく, さとう, ごま, ごま油	ごぼう			しょうゆ