

# 令和6年11月 学校給食献立表

中学校

吉野ヶ里町教育委員会



| 日       | こんだて めい<br>献立名 | 牛乳 | あかのなかま<br>赤の仲間<br>ちやにくになる<br>血や肉になる | きのなかま<br>黄の仲間<br>ねつやちからのもとになる<br>熱や力の元になる | みどりのなかま<br>緑の仲間<br>からだのちようしきととのえる<br>体の調子を整える | ちようみりよう<br>調味料   | エネルギー<br>kcal |
|---------|----------------|----|-------------------------------------|---|---|------------------|---------------|
| 5<br>火  | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 786           |
|         | 鶏肉のデミソース煮      |    | とり肉                                 |   | たまねぎ, マッシュルーム                                 | デミグラスソース         |               |
|         | 豆腐と白菜コンソメスープ   |    | とうふ, ウインナー                          |   | はくさい, にんじん, コーン, 枝豆                           | ガラスープ, しお, しょうゆ  |               |
|         | れんこんきんぴら       |    |                                     | こんにゃく, さとう                                | れんこん, にんじん                                    | だし, しょうゆ         |               |
| 6<br>水  | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 782           |
|         | あじフライ          |    | あじ                                  | てんぷら粉, パン粉, 油                             |   | しお               |               |
|         | ちゃんぽんスープ麺入り    |    | とり肉, さつま揚げ, 牛乳                      | めん  | たまねぎ, にんじん, キャベツ, 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  |               |
|         | わかめともやしの中華煮    |    | わかめ                                 | さとう, ごま, ごま油                              | もやし, にんじん                                     | ガラスープ, しょうゆ      |               |
| 7<br>木  | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 799           |
|         | かにかま天津         |    | オムレツ, かにかま                          | かたくり粉                                     | えのきたけ, 枝豆                                     | ガラスープ, うしょうゆ, しお |               |
|         | 春雨とちんげんさいスープ   |    | とり肉                                 | はるさめ                                      | チンゲンサイ, にんじん, しめじ, たけのこ                       | ガラスープ, しょうゆ, しお  |               |
|         | さつま芋マセドリアンサラダ  |    | ハム                                  | さつまいも, マヨネーズ                              | きゅうり, コーン                                     |                  |               |
| 8<br>金  | かしわご飯          | ○  | ひき肉, 油あげ                            | 米, さとう                                    | にんじん  | しょうゆ, みりん        | 821           |
|         | えび海鮮ぎょうざ       |    | えび海鮮ぎょうざ                            |   |   |                  |               |
|         | つみれ汁           |    | 煮干し, みそ                             | いわしつみれ                                    | ごぼう, だいこん, 人参                                 | だし               |               |
|         | かぼちゃのいこ煮       |    | あずき                                 | さとう                                       | かぼちゃ  | しお               |               |
| 11<br>月 | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 830           |
|         | とんかつ           |    | 豚肉                                  | てんぷら粉, パン粉, あぶら                           |   | しお               |               |
|         | 豆乳スープ          |    | ベーコン, だいず, 豆乳                       | じゃがいも                                     | にんじん, コーン, たまねぎ, ブロッコリー, 白菜                   | シチュールウ, コンソメ     |               |
|         | たくあん香味和え       |    |                                     |   | たくあん, キャベツ, こまつな, たまねぎ, にんじん                  | しょうゆ             |               |
| 12<br>火 | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 751           |
|         | さばの照り焼き        |    | さば                                  |   |   | 塩こうじ             |               |
|         | 肉団子の中華スープ      |    | 肉団子                                 | あぶら                                       | 人参, はくさい, しいたけ, チンゲンサイ                        | ガラスープ, しょうゆ, しお  |               |
|         | ちくわのひじき煮       |    | ひじき, ちくわ                            | さとう                                       | 人参, こまつな                                      | だし, しょうゆ         |               |
| 13<br>水 | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 830           |
|         | カレー            |    | 牛肉                                  | じゃがいも                                     | たまねぎ, 人参, れんこん, トマトピューレ                       | カレールウ, コンソメ      |               |
|         | 揚げワンタン         |    | ワンタン                                | あぶら                                       |   |                  |               |
|         | ツナサラダ          |    | ツナ                                  | マヨネーズ                                     | キャベツ, きゅうり, 野菜ミックス, コーン                       | しお               |               |
| 14<br>木 | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 800           |
|         | にらまんじゅう焼       |    | にらまんじゅう                             |   |   |                  |               |
|         | おでん煮           |    | ちくわ, がんも                            | こんにゃく, 里芋, さとう                            | だいこん, にんじん                                    | おでんの素, だし, しょうゆ  |               |
|         | 野菜のカレー炒め       |    | ベーコン                                |   | カリフラワー, キャベツ                                  | 塩こしょう, カレー粉      |               |
| 15<br>金 | ごはん            | ○  |                                     | 米   |   |                  | 789           |
|         | いかフライ          |    | イカフライ                               | あぶら                                       |   |                  |               |
|         | ミートパンネ         |    | 合びき肉                                | マカロニ                                      | たまねぎ, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく              | ケチャップ, コンソメ      |               |
|         | ワカメサラダ         |    | わかめ                                 | 和風ドレッシング                                  | きゅうり, キャベツ, コーン                               |                  |               |