

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal
20 水	ごはん	○		米			857
	タサイバオズ揚げ			あぶら	タサイバオズ		
	やきそば風野菜炒め		ぶた肉	めん	キャベツ, 人参, たまねぎ, ビーマン	焼きそばソース	
	ほうれん草のごま和え		油あげ	さとう, ごま	ほうれんそう, にんじん, もやし	しょうゆ	
21 木	ごはん	○		米			859
	ハヤシライス		牛肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム	デミグラスソース, ハヤシルウ, コンソメ	
	鶏そぼろ卵焼き		鶏そぼろ卵焼				
	ブロッコリーサラダ		ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー, キャベツ, 野菜ミックス		
22 金	ごはん	○		米			782
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮				
	くずし豆腐の胡麻汁		とうふ, 煮干し, みそ	里芋, ごま	はくさい, 人参, たまねぎ, しめじ		
	小松菜のかか和え		油あげ, かつお節	こんにゃく, さとう	こまつな, にんじん	しょうゆ	
25 月	ごはん	○		米			799
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	白菜シチュー		とり肉, 牛乳		はくさい, たまねぎ, 人参, チンゲンサイ, コーン, しめじ	シチュールウ, コンソメ	
	うの花炒り		おから	こんにゃく, さとう	たまねぎ, にんじん, ごぼう, いんげん	だし, しょうゆ	
26 火	鮭ごはん	○	鮭フレーク	米			800
	春巻き			あぶら	春巻き		
	春雨卵スープ		たまご	はるさめ, あぶら, ごま油	きくらげ, たまねぎ, はくさい, たけのこ, にんじん, こまつな, しいたけ	ガラスープ, しお	
	いもの天ぷら			さつま芋, てんぷら粉, あぶら			
27 水	ごはん	○		米			842
	佐賀県鶏ヤンニョムチキン		佐賀県産とり肉	かたくり粉, あぶら		ヤンニョムソース	
	厚揚げの味噌汁		厚あげ, 煮干し, みそ	里芋	だいこん, 人参, ごぼう, しいたけ, たまねぎ		
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	ミックスベジタブル, きゅうり		
28 木	りんご	○			りんご		782
	ごはん			米			
	ポテトグラタン		ベーコン, 牛乳, チーズ	じゃがいも	コーン	シチュールウ	
	肉団子のトマトスープ		肉団子, だいず	あぶら	キャベツ, にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, トマトピューレ	コンソメ, しお	
29 金	きんぴら	○	くきわかめ, 油あげ	さとう	ごぼう, にんじん	だし, しょうゆ	776
	有明味付け海苔		のり				
	ごはん			米			
	ハンバーグデミソースかけ		ハンバーグ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	けんちん汁	○	とうふ, 煮干し	里芋, こんにゃく, かたくり粉	だいこん, 人参, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, しお	
	切干大根煮		油あげ, だいず	こんにゃく, さとう	きりぼしだいこん, にんじん	しょうゆ, だし	

★はし、スプーンは持ってきてください。
★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります。
★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
★米は、佐賀県令和6年産「夢しずく」新米です

もう一口食べてみましょう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と見ただけで思うことはありませんか？
苦手な食べ物も一口食べてみて・・・「おいしい」と思うこともあるかも♡