

令和 7年 10月 学校給食献立表（10月6日～11日5日）

中学校

吉野ヶ里町教育委員会

| 日 | こんだて、めい 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 からだのちやうしちとのえる 体の調子を整える | ちやうみりよう 調味料 | エネルギー kcal |
|------------|----------------|----|-------------------------------------|---|--|---------------------|---------------|
| 6月 | ごはん | ○ | | 米 | | | 852 |
| | 野菜コロッケ | | | あぶら | 野菜コロッケ | | |
| | ピビンバ丼 | | 牛肉、卵、みそ | さとう | こまつな、にんじん、もやし、ぜんまい、たまねぎ | トウバンジャン、しょうゆ、やき肉のたれ | |
| | わかめナムル | | わかめ、鶏肉 | ごま、ごま油 | キャベツ、にんじん | ガラスープ、しお | |
| 7火 | ごはん | ○ | | 米 | | | 833 |
| | 豚のお好み焼 | | ぶたにく、かつお節 | | キャベツ | ソース、しお | |
| | コンソメスープ | | ベーコン、だいず | | 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 | |
| | マカロニサラダ | | 卵 | マカロニ、マヨネーズ | きゅうり、にんじん | | |
| さつま芋もスティック | | | さつま芋もスティック | | | | |
| 8水 | ごはん | ○ | | 米 | | | 862 |
| | カレー | | 牛肉 | じゃがいも、あぶら | れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト | カレールウ、コンソメ | |
| | いわしカリカリフライ | | 小さいわし | あぶら | ビュレ | | |
| | コールスローサラダ | | ツナ | コールスロードレッシング | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン | | |
| 9木 | ごはん | ○ | | 米 | | | 780 |
| | 和風きんぴら包み焼 | | 和風きんぴら包焼 | | | | |
| | くずし豆腐と野菜煮 | | どうふ、ひじき、にぼし | さとも、こんにやく、さとう | にんじん、こまつな、れんこん、しめじ、だいこん | しょうゆ | |
| | さつま芋の白和え | | 白和えの素、みそ | さつま芋も、さとう | | | |
| 10金 | ごはん | ○ | | 米 | | | 865 |
| | かぼちゃコロッケ | | | あぶら | | | |
| | ミートパネ | | 合びき肉 | マカロニ | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト | ケチャップ、コンソメ | |
| | れんこんサラダ | | ハム | マヨネーズ | れんこん、にんじん、きゅうり | | |
| 有明海苔 | のり | | | | | | |
| 14火 | ごはん | ○ | | 米 | | | 791 |
| | さばの照り焼き | | さば | | | 塩こうじ | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | | 鶏にく | こんにやく、さとう | たげのこ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、枝豆 | だし、しょうゆ | |
| | 五目和え | | 油あげ、卵 | はるさめ、さとう | きゅうり、にんじん、きくらげ | ず、しょうゆ | |
| 豆乳プリン | | | 豆乳プリン | | | | |
| 15水 | ごはん | ○ | | 米 | | | 808 |
| | 佐賀県産とりのからあげ | | 有明とりにく | かたくり粉、あぶら | しょうが | 塩こうじ | |
| | トマトスープ | | ベーコン、だいず | マカロニ | たまねぎ、にんじん、れんこん、キャベツ、しめじ、トマトビュレ | コンソメ | |
| | ブロッコリーといか炒め | | いか | | ブロッコリー、にんじん、コーン | ガラスープ、塩こしょう | |
| 16木 | 子ぎつねごはん | ○ | 油あげ | 米、さとう | にんじん | しょうゆ、だし | 787 |
| | 豆腐ハンバーグ | | 豆腐ハンバーグ | さとう、かたくり粉 | | だし、しょうゆ | |
| | 春雨スープ | | とり肉、豆腐 | はるさめ | きくらげ、にんじん、ちんげんさい | ガラスープ、しょうゆ | |
| | 茎わかめきんぴら | | くきわかめ、さつま揚げ | こんにやく、さとう、ごま、ごま油 | ごぼう、にんじん | しょうゆ | |
| 17金 | ごはん | ○ | | 米 | | | 806 |
| | いかフライ | | イカフライ | あぶら | | | |
| | 豆乳豆スープ | | とり肉、だいず、ミックスビーンズ、豆乳、脱脂粉乳 | じゃがいも | にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー | コンソメ、シチュールウ | |
| | ツナひじきサラダ | | ツナ、ひじき | コールスロードレッシング | キャベツ、きゅうり、れんこん | | |
| 20月 | ごはん | ○ | | 米 | | | 790 |
| | メバルのからあげ | | めばる（魚） | かたくり粉、あぶら | | 塩こうじ | |
| | 肉団子と白菜スープ | | 肉団子 | | はくさい、たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、えのきたけ、コーン | ガラスープ、しょうゆ | |
| 切干大根サラダ | | | ごまドレッシング | 切干大根、にんじん、きゅうり、きくらげ | | | |
| 21火 | ごはん | ○ | | 米 | | | 790 |
| | 焼きぎょうざ | | ぎょうざ | | | | |
| | 麻婆豆腐（マーボーとうふ） | | 豆腐、合びき肉、みそ | さとう、かたくり粉 | たげのこ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく | トウバンジャン、しょうゆ、ガラスープ | |
| 白菜のゆかり和え | | | | はくさい、にんじん、きゅうり、ゆかり | | | |