

令和 8 年 1 月 学校給食献立表(1/9～2/4)



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 からだのちようしきをとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
9 金	ごはん 和風ハンバーグ さつまいもポトフ 小松菜のおひたし さがみかん	○	ハンバーグ ウィンナー、だいず うすあげ、かつお節	米 さとう さつまいも、マヨネーズ さとう	だいこん たまねぎ、れんこん、にんじん こまつな、もやし、にんじん さがみかん	しょうゆ、だし コンソメ、しお、しょうゆ だし、しょうゆ	879
13 火	ごはん さばのバジルソース焼 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 はるさめサラダ	○	さば 厚揚げ、とり肉 卵	米 こんにゃく、さとう、かたくり粉 はるさめ、ごまドレッシング	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、枝豆 きゅうり、にんじん	バジルソース だし、しょうゆ	802
14 水	そぼろごはん いわしつみれ汁 蒸ししゅうまい 玉ねぎソースサラダ	○	とり肉、卵 みそ しゅうまい とり肉	米、さとう いわしつみれ、こんにゃく たまねぎドレッシング	しょうが ごぼう、にんじん、だいこん、ちんげんさい ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	しょうゆ、だし だし	790
15 木	ごはん ソースチキンカツ けんちん汁 さつまいもサラダ	○	チキンカツ とうふ、煮干し ハム	米 さとう さといも、こんにゃく、かたくり粉 さつまいも、マヨネーズ	だいこん、にんじん、ごぼう きゅうり、コーン	ソース、ケチャップ、しょうゆ、ガラスープ しょうゆ	762
16 金	国産牛焼肉弁当 コーン卵スープ 野菜のり和え りんご	○	国産牛肉 卵 のり	米、ごま かたくり粉 ごま油	たまねぎ たまねぎ、にんじん、コーン、きくらげ はくさい、ほうれんそう、にんじん りんご	やき肉のたれ ガラスープ、しお ガラスープ、しお	780
1/19(月)～23(金)の★は三田川小学校のリクエスト給食です 一週間楽しみですね♡							
19 月	ごはん チキンバー ★カレー ★野菜サラダ	○	フライドチキン ぎゅうにく	米 あぶら じゃがいも、あぶら コールスロッドレッシング	たまねぎ、にんじん、れんこん、トマト ビュレ ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン	カレールウ、コンソメ	857
20 火	ごはん ★エビフライ ミートパンネ 白菜ゆかり和え	○	えびフライ 合びき肉	米 あぶら マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトソース はくさい、きゅうり、にんじん、ゆかり	ケチャップ、にんにく、コンソメ	794
21 水	★わかめごはん 焼ききぎょうざ ★卵スープ ★野菜ポテトサラダ	○	わかめ ぎょうざ 卵、とうふ ハム	米 かたくり粉 じゃがいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ きゅうり、にんじん、たまねぎ	だし、しょうゆ、しお	785
22 木	ごはん ポークチャップ 白菜とはるさめ煮 ワカメサラダ	○	ぶたにく 肉団子、厚揚げ わかめ、とり肉	米 あぶら、はるさめ、さとう、かたくり粉 和風玉葱ドレッシング	にんにく、たまねぎ、トマトソース はくさい、にんじん、ちんげんさい きゅうり、キャベツ	しお、ケチャップ、コンソメ ガラスープ、しょうゆ	817
23 金	ごはん ★佐賀県産のとりからあげ 味噌汁 ★きんぴら炒め ★さがみかん	○	有明とり肉 とうふ、油あげ、煮干し、みそ ちくわ、ききワカメ	米 かたくり粉、あぶら さといも、こんにゃく さとう、ごま	しょうが だいこん、にんじん、ちんげんさい ごぼう、にんじん、たけのこ さがみかん	塩こうじ だし、しょうゆ	878