

令和 8 年 1 0 月 学校給食献立表(1 0/5～)

東脊振中学校

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 からだのちやうしきをとのえる 体の調子を整える	ちやうみりやう 調味料	エネルギー kcal
5 月	ごはん		米				782
	野菜コロッケ	○	野菜コロッケ, あぶら				
	白菜卵スープ		とり肉, たまご		はくさい, にんじん, しめじ, たまねぎ, ちんげんさい	ガラスープ, しお, しょうゆ	
	さつまいも白和え		白和えの素, みそ	さつまいも, さとう			
6 火	ごはん		米				798
	豚お好み焼	○	ぶたにく, かつお節			ソース, しお	
	コンソメスープ		ベーコン, だいず, ミックスビーンズ		れんこん, だいこん, にんじん, たまねぎ, コーン	コンソメ, しょうゆ	
	ごぼう炒め		くきわかめ	こんにゃく, さとう, ごま	ごぼう, にんじん	だし, しょうゆ	
7 水	ごはん		米				778
	チヂミ	○	あぶら		チヂミ		
	豚汁		ぶたにく, 厚あげ, 煮ぼし, みそ	こんにゃく, 里いも	だいこん, にんじん, ねぎ		
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん, コーン		
8 木	ごはん		米				854
	チキンリング	○	チキンリング	あぶら			
	ビビンバ丼		牛肉, 卵, みそ	こんにゃく, さとう	こまつな, にんじん, もやし, たまねぎ	トウバンジャン, しょうゆ, やき肉のたれ	
	白菜の昆布和え		塩こんぶ		はくさい, きゅうり, にんじん		
9 金	ごはん		米				833
	魚のタルタルソース焼き	○	しろみさかな, 卵, チーズ	マヨネーズ		しお	
	ミートパンネ		合びき肉	マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトソース, トマトピューレ, にんにく	ケチャップ, コンソメ	
	ブロッコリーサラダ			コールスロードレッシング	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, きゅうり		
13 火	菜めし		米		菜めしの素		810
	南瓜コロッケ	○	かぼちゃひき肉フライ	あぶら			
	わかめのすまし汁		とうふ, わかめ, かまぼこ, にぼし		ちんげんさい	だし, しょうゆ, しお	
	春雨サラダ		卵	はるさめ, ごまドレッシング	きゅうり, にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
14 水	ごはん		米				853
	佐賀県産鶏のからあげ	○	とり肉	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, トマトピューレ	コンソメ	
	ブロッコリー炒め		かにかま	あぶら	ブロッコリー, にんじん, コーン	ガラスープ, 塩こしょう	
15 木	ごはん		米				788
	チーズダッカルビ	○	とり肉, チーズ		キャベツ	やき肉のたれ, しお	
	味噌汁		とうふ, 煮ぼし, みそ	さといも	だいこん, にんじん, たまねぎ, ごぼう, ちんげんさい		
	小松菜のごま和え		あぶらあげ	さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん	だし, しょうゆ	
16 金	ごはん		米				758
	白身魚の天ぷら 天つゆ付	○	しろみ魚	てんぷら粉, あぶら		天つゆ	
	春雨スープ		とり肉, とうふ	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	
	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		
19 月	ごはん		米				777
	鶏肉のフレーク焼	○	とりにく		コーンフレーク	しお	
	肉団子と白菜スープ		肉だんご	ごま油	はくさい, たまねぎ, にんじん, ちんげんさい, しめじ	ガラスープ, しょうゆ	
	切干大根とコーンサラダ		ツナ	ごまドレッシング	きりぼしだいこん, にんじん, コーン		