令和 ８年 １１月　学校給食献立表

東脊振中学校

吉野ヶ里町教育委員会

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
2 月	ごはん			米			778
	かにかま天津		オムレツ, かにかま	かたくり粉	いんげん	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	くずし豆腐汁	○	とうふ, 煮ぼし	さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, ちんげんさい	しょうゆ, しお	
	わかめナムル		わかめ	ごま油	きゅうり, えのきたけ	ガラスープ, しお	
4 水	ごはん			米			784
	タサイパオス		タサイパオス	あぶら			
	肉じゃが	○	牛肉	じゃがいも, こんにゃく, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, えだまめ	だし, しょうゆ	
	白菜の浸し				はくさい, 小松菜, にんじん		
	豆乳プリン			豆乳プリン			
5 木	ごはん			米			801
	あじフライ		アジ	てんぷら粉, パン粉, あぶら		しお	
	厚揚げ味噌汁	○	厚あげ, 煮ぼし, みそ	こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ		
	ブロッコリーサラダ		鶏肉	マヨネーズ	ブロッコリー, キャベツ, にんじん		
6 金	ごはん			米			794
	鶏のデミソース煮		とり肉		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	白菜スープ	○	ベーコン、もずく		はくさい, にんじん, たまねぎ, しめじ, ちんげんさい, たけのこ	ガラスープ, しお, しょうゆ	
	れんこんきんぴら		ひじき, うす揚げ	さとう	れんこん, にんじん	だし, しょうゆ	
9 月	ごはん			米			843
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	きゃべつ豆乳スープ	○	ウィンナー, だいず, 豆乳, 脱脂粉乳		キャベツ, にんじん, コーン, たまねぎ, ブロッコリー	シチュールウ, コンソメ	
	かぼちゃのいとこ煮		あずき	さとう	かぼちゃ	しお	
10 火	ごはん			米			802
	にらまんじゅう		にらまんじゅう				
	おでん煮	○	ちくわ, 厚あげ	こんにゃく, さといも, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん	おでんの素、だし, しょうゆ	
	マカロニカレーサラダ		ハム	マカロニ, マヨネーズ	にんじん, キャベツ	カレー粉	
11 水	ごはん			米			860
	ハヤシライス		牛肉, だいず	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマトピューレ	ハヤシルウ	
	チキンリング	○	チキンリング	あぶら			
	ほうれん草サラダ		ツナ	コールスロードレッシング	ほうれんそう, カリフラワー, コーン		
	りんご				りんご		
12 木	ごはん			米			847
	さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉, あぶら		塩こうじ	
	さつまいもポトフ	○	ベーコン, だいず	さつま芋	たまねぎ, れんこん, にんじん	コンソメ, しお, しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ, さとう	にんじん, きゅうり, きくらげ	す, しお	
13 金	鮭ごはん		鮭フレーク	米			787
	卵焼き		野菜卵焼き				
	わかめ中華胡麻スープ	○	わかめ, とうふ	ごま, ごま油	たまねぎ, にんじん, たけのこ	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	うの花炒め		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	
16 月	ごはん			米			780
	チーズ風インハンバーグ		チーズ風インハンバーグ				
	トマトスープ	○	だいず, ベーコン	マカロニ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	れんこん炒め		あぶらあげ	こんにゃく, さとう, ごま油	れんこん, にんじん	だし, しょうゆ	