

令和 5 年 6 月 学校給食献立表 (6月5日~6月30日)

中学校

吉野ヶ里町教育委員会

日	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 からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
5月	ごはん			米			768
	チキンカツ	○	チキンカツ	あぶら			
	もずく酸辣湯(サンラータン)		もずく,たまご	かたくり粉,ごま油	チンゲンサイ,たけのこ,にんじん,しいたけ	ガラスープ,しお,すけ	
	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		
6火	鮭ごはん		しゃけフレーク	米			761
	肉だんごのもち米蒸し	○	肉だんごのもち米蒸し(豚肉、鶏肉、もち米、玉ねぎ)				
	みそ汁		とうふ,みそ	こんにやく	たまねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	だし	
	おくらおかか和え		かつお節	さとう	オクラ,もやし,にんじん	しょうゆ	
7水	ごはん			米			753
	アジのなんぼん漬け	○	あじ	かたくり粉,あぶら,さとう	たまねぎ,ピーマン,しめじ	しょうゆ,す	
	ちゃんぽんスープ		とり肉,牛乳	めん	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きくらげ,チンゲンサイ,コーン,しょうが	ガラスープ,ちゃんぽんスープ	
	ごぼうひじき		ひじき,天ぷら,だいず	さとう	ごぼう,にんじん	しょうゆ,だし	
8木	ごはん			米			828
	タンドライーチキン	○	とり肉			カレー粉,ケチャップ	
	かぼちゃと厚揚げ煮		こんぶ,厚あげ	こんにやく,さとう	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,枝豆	しょうゆ,だし	
	白菜しりしり		ツナ	和風ドレッシング	はくさい,きゅうり,コーン		
9金	ごはん			米			806
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	○	ひじきと野菜の豆腐揚げ(豆腐、ひじき、枝豆、にんじん、玉ねぎ)	てんぷら粉,あぶら			
	ミネストローネ		ウインナー,大豆	じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,トマトビュレ,トマト	,にんにく,しお,コンソメ	
	切干大根サラダ		かにかま	ごまドレッシング	きりぼしだいこん,きゅうり,きくらげ		
	シュークリーム			シュークリーム			
12月	ごはん			米			798
	エビフライ	○	えびフライ	あぶら			
	鶏団子スープ		みつぜ鶏団子		にんじん,チンゲンサイ,ごまつな,きくらげ,しめじ	ガラスープ,しょうゆ	
	きゃべつ炒め		ベーコン		キャベツ,ピーマン,コーン	コンソメ,しお,しょうゆ	
13火	ごはん			米			836
	魚のみそ煮	○	魚のみそ煮				
	鶏すき		とり肉,豆腐	こんにやく,さとう	たまねぎ,にんじん,はくさい	しょうゆ,さけ,みりん	
	わかめとツナの和え物		わかめ,ツナ	玉ねぎドレッシング	きゅうり,オクラ,赤ピーマン		
	ゼリー			和梨ゼリー			
14水	ごはん			米			874
	れんこんのはさみ揚げ	○	れんこんの挟み揚げ	あぶら			
	カレー		ぶた肉	じゃがいも,あぶら	れんこん,たまねぎ,にんじん,トマトビュレ	カレールウ,コンソメ	
白菜の塩昆布和え		塩昆布		はくさい,きゅうり,にんじん			
15木	ごはん			米			858
	鶏のピザ焼き	○	とり肉,チーズ			ケチャップ	
	味噌炒め		ぶた肉,厚あげ,みそ	さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,チンゲンサイ,もやし	しょうゆ,ガラスープ	
	酢れんこんとそら豆炒め			さとう	れんこん,そらまめ,にんじん,とうがらし	塩こしょう,す,しょうゆ	
16金	子きつねごはん		油あげ	米,さとう	枝豆,にんじん	しょうゆ,だし	769
	野菜コロッケ	○		あぶら	野菜コロッケ		
	すまし汁		とうふ,かまぼこ,わかめ,煮干し		たまねぎ	しょうゆ,しお	
ほうれん草のごま和え			ごま,ごま,さとう		ほうれん草,もやし,にんじん,キャベツ	しょうゆ	
19月	ごはん			米			782
	三角春巻き(カレー)			あぶら	三角春巻き		
	塩豆腐	○	とり肉,とうふ	さとう,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,枝豆,しょうが,にんにく	ガラスープ,しお	
	切昆布煮		こんぶ,ちくわ	こんにやく,さとう	れんこん,にんじん	しょうゆ,だし	
有明海苔		有明のり					

日	献立名 <small>こんたて めい</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやにくになる</small> 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる</small> 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちようしをとのえる</small> 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
20 火	ごはん	○		米			785
	魚のレモン焼き		さわら		レモン汁, レモン	塩	
	豚汁		ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	さといも, こんにやく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ		
	ピーマンの卵炒め		ベーコン, 卵		ピーマンミックス	塩こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
21 水	ごはん	○		米			780
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ, ズッキーニ, マッシュルーム	デミグラスソース, コンソメ	
	野菜スープ		ウィンナー, だいず		キャベツ, たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん, いんげん	コンソメ, しょうゆ, しお	
	スパゲティ添え			スパゲティ	ミックスベジタブル, たまねぎ, しめじ	塩こしょう	
22 木	ごはん	○		米			821
	多菜包子 (タサイバオス)				タサイバオス		
	なすと厚揚げのピリ辛煮		厚あげ, 煮干し, みそ	さとう, かたくり粉	なす, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	トウバンジャン, しょうゆ	
	根菜マリネ			さとう	れんこん, にんじん, だいこん, 玉ねぎ, ピーマン	す, しお	
23 金	ごはん	○		米			810
	鶏のかりん揚げ		とり肉	かたくり粉, あぶら, さとう, ごま	しょうが	しょうゆ	
	かきたま汁		たまご	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし, しょうゆ, しお	
	豚しゃぶサラダ		ぶた肉, わかめ	ごまドレッシング	ゴーヤ, もやし		
26 月	コーンごはん	○		米, あぶら	コーン, たまねぎ, 枝豆	コンソメ, しお	782
	魚の天ぷら		さわら	てんぷら粉, あぶら		しお	
	豆コンソメ汁		ベーコン, だいず, ビーンズミックス		たまねぎ, れんこん, だいこん, にんじん	コンソメ, しょうゆ	
	五目酢物		かにかま	はるさめ, さとう	きゅうり, もやし, きくらげ	す, しお	
	食パン			食パン, いちごジャム			
27 火	チキンバー	○	チキンバー	あぶら			870
	マカロニペペロンチーノ		ベーコン	マカロニ, あぶら	たまねぎ, ミックスベジタブル, キャベツ, ピーマン, とうがらし, にんにく	しお	
	そら豆と卵サラダ		卵	マヨネーズ	野菜ミックス, きゅうり, そらまめ, キャベツ		
	ごはん			米			
28 水	さばの照り焼き	○	さば			塩こうじ	788
	筑前煮		とり肉	こんにやく, さといも, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ	だし, しょうゆ	
	ほうれんそうのり和え		ちくわ, 海苔	さとう	ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ	
	プリン			プリン			
29 木	ごはん	○		米			798
	ちくわのウィンナー詰め		ちくわ, ウィンナー, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	ポークビーンズ		ぶた肉, だいず, レッドキドニービーンズ	じゃがいも	たまねぎ, ズッキーニ, トマト, にんにく	ケチャップ, コンソメ	
	小松菜のしらす和え		しらす干し	さとう	こまつな, にんじん, しめじ	しょうゆ	
30 金	ごはん	○		米			859
	豚のしょうが焼		ぶた肉		しょうが	しょうゆ, みりん	
	高野豆腐の卵煮		こうや豆腐, 卵	こんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, こまつな	だし, しょうゆ	
	ポテトカレー炒め		ツナ	フライドポテト, あぶら	たまねぎ, アスパラガス	カレー粉, しお	

★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、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産麦「はる風ふわり」100%使用です。

梅雨時は、気温や温度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。

石けんでしっかり手を洗いましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この期間は特に、しっかりとかんで食べることに気をつけて食べてみませんか

