

令和5年7・8月 学校給食献立表（7月3日～9月1日）

中学校

吉野ヶ里町教育委員会

日	献立名 <small>こんだて 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>からだのちよしをとのえる</small> 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
3月	ごはん	○		米			793
	白身魚フライ		ホキフライ	あぶら			
	トマトスープ		ウィンナー, 大豆		だいこん, にんじん, たまねぎ, れんこん, キャベツ, トマトピューレ	コンソメ, しお	
	なすのおかか和え		ちくわ, かつお節	さとう	なす, ビーマン	しょうゆ	
4火	ごはん	○		米			796
	揚げぎょうざあんかけ		ぎょうざ	さとう, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ	しょうゆ, だし	
	肉じゃが		ぶた肉	じゃがいも, こんにやく, さとう	にんじん, たまねぎ, たけのこ, そらまめ	だし, しょうゆ, みりん	
	きゃべつの甘酢和え		鶏ささみ	さとう	キャベツ, きゅうり, れんこん	す, しお	
5水	ごはん	○		米			866
	チキンステーキ		とり肉			オイルソース	
	つみれ汁		いわしつみれ, 油あげ, 煮干し, みそ		ごぼう, にんじん, たまねぎ, こまつな		
	春雨サラダ		卵	はるさめ, コールスロードレッシング	きゅうり, にんじん		
	チーズ		チーズ				
6木	ごはん	○		米			812
	サワラの天ぷら		さわら	てんぷら粉, あぶら		しお	
	炒り豆腐		豆腐, 卵, ひき肉, 煮干し	さとう	にんじん, しいたけ, たまねぎ, こまつな, キャベツ, しょうが	しょうゆ, みりん, だし	
	れんこんのカレー炒め				れんこん, にんじん	カレー粉, 塩こしょう	
7金	ごはん	○		米			795
	ハンバーグ		ハンバーグ		たまねぎ, にんじん	デミグラスソース	
	すまし汁		かまぼこ, わかめ, とうふ, 煮干し		オクラ, こまつな, えのきたけ	しょうゆ, しお	
	ポテトサラダ		じゃがいも, マヨネーズ		にんじん, きゅうり, たまねぎ		
	杏仁豆腐			杏仁豆腐			
10月	ごはん	○		米			819
	豆腐のふんわり天		豆腐のふんわり天 (白身さかな)	あぶら, さとう, かたくり粉	えのきたけ	しょうゆ	
	ミートペンネ		合びき肉	マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	ケチャップ, にんにく, コンソメ	
	ほうれん草ソテー		卵		ほうれん草, コーン, もやし, にんじん	しお, ガラスープ	
ふりかけ				ふりかけ			
11火	冷やし坦々つけ麺	○	合びき肉, みそ	麺, ごま, さとう	たまねぎ, たけのこ, にんじん	坦々スープの素, しょうゆ, ガラスープ, トウバン	816
	春巻き			あぶら	春巻き		
	かむかむナムル		くきわかめ	ごま油	もやし, ぜんまい, にんじん	しお, ガラスープ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
12水	ごはん	○		米			801
	鶏のマーマレード焼き		とり肉	マーマレードジャム		しょうゆ	
	大根ポトフ		ウィンナー, ひよこ豆, だいず		だいこん, にんじん, たまねぎ, れんこん, いんげん	コンソメ, しお, しょうゆ	
	高野豆腐のごま酢和え		こうや豆腐, かにかま	さとう, ごま	きゅうり, はくさい	す, しょうゆ	
13木	ごはん	○		米			790
	魚の南蛮漬け		あじ	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, ビーマン, しめじ	しお, す	
	豚汁		ぶた肉, とうふ, 煮干し, みそ	さといも	だいこん, たまねぎ, にんじん, ねぎ		
	ひじきごぼう煮		ひじき, 油あげ	こんにやく, さとう	にんじん, ごぼう	しょうゆ, だし	
14金	ナン	○		ナン			844
	ウィンナーソテー		ウィンナー				
	キーマカレー		合びき肉		たまねぎ, にんじん, れんこん, トマトピューレ	カレールウ, コンソメ	
	コールスローサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ, コーン, きゅうり, 野菜ミックス		

めんこのひ



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 からだのちやしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
18 火	ごはん	○		米			849
	焼きカツ		ぶた肉, あおのり	てんぷら粉, パン粉		しお	
	麻婆豆腐		とうふ, 合びき肉, みそ	あぶら, さとう, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, しょうが	しょうゆ, トウバンジャン	
	おくらとわかめの和え物		わかめ, はんぺん	玉葱ドレッシング	にんじん, オクラ, もやし		
19 水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			808
	焼き魚		さば			塩こうじ	
	春雨卵スープ		卵	はるさめ	きくらげ, にんじん, こまつな	ガラスープ, しょうゆ	
	大根とハムのサラダ		ハム	エッグゲーマヨネーズ	だいこん, きゅうり		
	給食ムース			給食ムース			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <h2 style="margin: 0;">夏 休 み</h2>  </div>							
8 月	ごはん	○		米			799
	佐賀牛コロッケ		(佐賀牛)	あぶら	(玉ねぎ, じゃがいも)		
25 金	みそ汁	○	とうふ, わかめ, 煮干し, みそ		ごぼう, だいこん		788
	コーンもやし				もやし, コーン, にんじん	コンソメ, しお	
28 月	ごはん	○		米			838
	鶏のレモンステーキ焼き		とり肉	レモンステーキオイル			
	大豆団子と野菜煮		大豆団子	あぶら, こんにやく, さといも, さとう	たけのこ, にんじん, たまねぎ, だいこん	だし, しょうゆ	
	きゅうりとわかめの酢物		わかめ	さとう	きゅうり, にんじん, れんこん	す, しお	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
29 火	ごはん	○		米			823
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	さとう, かたくり粉	だいこん, たまねぎ, 枝豆	しょうゆ, だし	
	きゃべつコンソメスープ		ウィンナー, ひよこ豆		きゃべつ, たまねぎ, にんじん	コンソメ, しお	
	マカロニオーロラサラダ			マカロニ, マヨネーズ	にんじん, ブロッコリー, きゅうり	ケチャップ	
30 水	ごはん	○		米			801
	豚肉のカレー天		ぶた肉	てんぷら粉, あぶら		カレー粉, しお	
	もずく卵スープ		卵, もずく, 煮干し	かたくり粉	えのきたけ, たまねぎ, にんじん	しお, しょうゆ	
	棒棒鶏 (バンバンジー)		鶏ささみ, わかめ	はるさめ, ごまドレッシング	きゅうり		
31 木	ごはん	○		米			825
	魚の利休焼き		さわら	さとう, ごま		しょうゆ	
	塩こうじポトフ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, キャベツ	塩こうじ	
	なすのおかか和え		かつお節	さとう	なす, ビーマン, にんじん	しょうゆ	
9 月 1 金	ごはん	○		米			825
	ラビオリ揚げ		ラビオリ	あぶら			
	チキンカレー		とり肉	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	
	ほうれん草サラダ		ツナ	マヨネーズ	ほうれんそう, コーン, キャベツ		

★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。

## 夏休みがはじまります

いよいよ本格的な夏がはじまります。待ちに待った夏休みに入ると夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したり朝食を食べなかつたりしがちです。

暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。