



# 令和5年9月 学校給食献立表 (9月4日～)

## 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 ちやくにくになる 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
4月	ごはん	○		米			782
	春巻き			あぶら	春巻き		
	チャプチェ		ぶた肉	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	たまねぎ, ピーマン, もやし	しょうゆ, トウバンジャン	
	ワカメのナムル		わかめ	ごま油, ごま	エリンギ, にんじん, ほうれんそう	ガラスープ, しょうゆ	
5火	ごはん	○		米			854
	佐賀県産の鶏からあげ		有明とりにく	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	コーン卵スープ		卵	かたくり粉	コーン, クリームコーン, たまねぎ, きくらげ	ガラスープ	
	切干大根煮		ちくわ, だいず	こんにゃく, さとう	きりぼしだいこん, にんじん	しょうゆ, だし	
	有明味付け海苔		のり				
6水	ごはん	○		米			785
	さば和風カレー煮		さばの和風カレー煮				
	豆腐のコンソメスープ		とうふ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな	コンソメ, しょうゆ, しお	
	かぼちゃのサラダ		ハム	マヨネーズ	かぼちゃ, にんじん, きゅうり		
カットフルーツ				洋梨			
7木	ごはん	○		米			799
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	てんぷら粉, あぶら			
	根菜と厚揚げのそぼろ煮		ひき肉, 厚揚げ	さといも, さとう, かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, 枝豆	だし, しょうゆ	
	野菜の浸し			さとう	ほうれんそう, キャベツ, にんじん, しめじ	しょうゆ	
8金	ごはん	○		米			795
	肉団子のトマトソース		肉だんご	あぶら	たまねぎ	ケチャップ, ソース	
	味噌チゲ		ぶた肉, とうふ, だいず, みそ, 煮干し		たまねぎ, にんじん, もやし, こまつな		
きゅうりと大根の酢物			さとう	きゅうり, だいこん, にんじん	す, しお		
12火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			781
	チキン香草焼き		とり肉	パン粉		香草焼きの素	
	けんちん汁		とうふ, 煮干し	さといも	たまねぎ, だいこん, にんじん, ねぎ	しお, しょうゆ	
	きんぴらごぼう		くきわかめ	こんにゃく, さとう, ごま, あぶら	ごぼう, にんじん, いんげん	しょうゆ	
13水	ごはん	○		米			798
	キャベツメンチカツ		キャベツメンチカツ	あぶら			
	わかめ春雨スープ		わかめ, たまご	はるさめ, ごま油	たまねぎ, しいたけ, こまつな	ガラスープ, しお	
かぼちゃのごま煮	だいず	さとう, ごま	かぼちゃ, にんじん	しょうゆ			
14木	ごはん	○		米			780
	和風きんぴらつつみ焼		和風きんぴらつつみ焼				
	キャベツのコンソメ煮		ウィンナー		キャベツ, たまねぎ, にんじん, だいこん, れんこん	コンソメ, しょうゆ, しお	
小松菜のにびたし	油あげ	さとう	こまつな, もやし, にんじん	だし, しょうゆ			
15金	ごはん	○		米			877
	鶏のカレーパン粉焼き		とり肉	マヨネーズ, パン粉		カレー粉, ケチャップ, しお	
	高野豆腐とちぎりあげ煮		こうや豆腐, いかと野菜のちぎり	あぶら, さとう	にんじん, れんこん, いんげん, だいこん	しょうゆ, だし	
	オクラ和風サラダ		かまぼこ, かつお節	和風ドレッシング	オクラ, きゅうり		
チーズ	チーズ						
19火	ごはん	○		米			801
	ぶりの竜田あげ		ぶり	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	トマトスープ		ウィンナー, ひよこ豆	マカロニ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, ズッキーニ, トマトピューレ, トマト, にんにく	しお, コンソメ	
	れんこんサラダ		ちくわ	マヨネーズ, ごま	れんこん, にんじん, きゅうり		

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 からだのちようしきととのえる 体の調子を整える	ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal
20 水	ごはん			米			790
	天津オムレツ		オムレツ, かにかま	ごま油, かたくり粉	枝豆	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	かぼちやのごま汁	○	油あげ, 豆乳, みそ	ごま	かぼちや, にんじん, たまねぎ, ねぎ	だし	
	うの花炒め		おから	こんにやく, さとう	たまねぎ, にんじん, ごぼう, いんげん	だし, しょうゆ	
	レモンゼリー			レモンゼリー			
21 木	ごはん			米			802
	いかフライ	○	イカフライ	あぶら			
	ビーフン卵野菜炒め		ぶた肉, 卵	ビーフン, さとう, あぶら	キャベツ, ビーマン, たまねぎ, にんじん	ガラスープ, しょうゆ, しお	
	さつま芋とれんこんの甘辛煮		だいず	さつまいも, さとう	れんこん	しょうゆ, だし	
22 金	照り焼きバーガー (チキン照り焼き)	○	とり肉	食パン さとう	しょうが	しょうゆ, みりん, さけ	851
	クリームシチュー		ベーコン, 牛乳		はくさい, たまねぎ, にんじん, コーン, ブロッコリー	コンソメ, シチュールウ	
	ツナサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ, ほうれんそう, ゴーヤ, パプリカ		
25 月	ごはん			米			866
	にらまんじゅう焼	○	にらまんじゅう				
	ひき肉ハヤシライス		谷びき肉	じゃがいも	たまねぎ, マッシュルーム, れんこん, にんじん, トマトピューレ	ハヤシライスの素	
	野菜のレモン和え			さとう	はくさい, きゅうり, にんじん, レモン汁	す, しお	
26 火	ごはん			米			777
	魚のカレー天ぷら	○	白身魚	てんぷら粉, あぶら		カレー粉	
	とうがんスープ		とり肉, たまご	さとう	とうがん, 枝豆	ガラスープ, しょうゆ	
	春雨サラダ		かにかま	はるさめ, コールスロッドレッシング	にんじん, きゅうり		
	有明味付け海苔		味付のり				
27 水	ごはん			米			767
	豚の西京焼き	○	ぶた肉			西京漬け	
	かきたま汁		卵, 煮干し	かたくり粉	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	だし, しょうゆ	
	昆布煮		こんぶ, 油あげ	こんにやく, さとう	にんじん, きりぼしだいこん	だし, しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
28 木	ごはん			米			831
	とうもろこし香ばし揚げ	○		あぶら	とうもろこし香ばし揚げ		
	国産和牛肉豆腐		国産牛肉, とうふ	こんにやく, さとう	たまねぎ, はくさい	しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ		ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー, キャベツ, にんじん		
29 金	さつまいもごはん			米, さつまいも, さとう		しお, しょうゆ	841
	ハンバーグ	○	ハンバーグ				
	月見汁		はんぺん, 煮干し	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう	しょうゆ, しお	
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも, あぶら	たまねぎ	塩こしょう	

★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「はる風ふわり」100%使用です。



今年の夏は、異常に暑い日が続いています。夏バテ気味の人も多いかと思ひます。

食欲がなくても、朝ごはんは毎日食べて生活リズムをととのえて過ごしましょう。

全学年のトレイ（おぼん）交換終了しました。新しいピカピカの緑色のトレイです。