

令和5年10月 学校給食献立表

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をとのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
2月	ごはん	○		米			820
	秋鮭の塩焼き		秋鮭の塩焼き			しお	
	豚汁		ぶた肉,とうふ,煮干し,みそ	里芋	たまねぎ,ごぼう,人参,だいこん,はくさい		
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,にんじん,コーン		
	りんご				りんご		
3火	ごはん	○		米			814
	ビビンバ丼		ぶた肉,卵,みそ	さとう	こまつな,にんじん,だいずもやし,ぜんまい,たまねぎ,にんにく,しょうが	トウバンジャン,しょうゆ,ビビンバの素	
	あげチヂミ			チヂミ,あぶら			
	白菜の昆布和え		昆布		はくさい,きゅうり,えのきたけ		
4水	かしわご飯	○	油あげ,ひき肉	米,さとう	にんじん	しょうゆ,だし	857
	卵焼き		卵焼き				
	かに焼売の酢豚風		かにしゅうまい	あぶら,さとう,かたくり粉	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ピーマン,れんこん,しょうが	す,しょうゆ,ガラスープ,ケチャップ	
	ワカメの和え物		わかめ,ちくわ	和風ドレッシング	きゅうり		
5木	ごはん	○		米			780
	鶏のいろどり野菜かけ		とり肉	かたくり粉,さとう	たまねぎ,ピーマン,しめじ	しお,す	
	ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,トマトソース,トマトピューレ	コンソメ,しお	
	切干大根煮		さつまあげ,くきわかめ	こんにゃく,さとう	きりぼしだいこん,にんじん	しょうゆ	
6金	ごはん	○		米			786
	信田煮		しのだ煮(すり身,卵,人参,ほうれん草,ひじき)				
	鶏団子スープ		みつぜ鶏団子	はるさめ	きくらげ,こまつな,えのきたけ	ガラスープ,しょうゆ,しお	
	芋の天ぷら			さつまいも,てんぷら粉,あぶら			
	ふりかけ					ふりかけ わかめ	
10火	パン	○		パン			887
	ウィンナーソテー		ウィンナー				
	シチュー		とり肉,豆乳	じゃがいも	はくさい,たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー	シチュールー,コンソメ	
	えびマヨ		えびフリッター	さとう,マヨネーズ,あぶら	たまねぎ,野菜ミックス	す,さけ	
11水	ごはん	○		米			871
	カレー		とり肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,れんこん,トマトピューレ	カレールウ	
	あげしゅうまい		しゅうまい	てんぷら粉,あぶら			
	ツナサラダ		ツナ	コールスロードレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん		
12木	ごはん	○		米			772
	魚のレモン焼き		しろみ魚	レモンペッパーオイル			
	肉じゃが		ぶた肉	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,いんげん	しょうゆ,だし	
	ほうれん草白和え		白和えの素,みそ	さとう	ほうれんそう,れんこん,しめじ		
13金	ごはん	○		米			792
	チキンナゲット		チキンナゲット	あぶら			
	みそ汁		とうふ,煮干し,みそ	里芋,こんにゃく	なす,人参,ごぼう,チンゲンサイ		
	小松菜煮		さつま揚げ	さとう	こまつな,にんじん,もやし	だし,しょうゆ	
アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(小魚)						
16月	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米			793
	焼きぎょうざ		ぎょうざ				
	とり中華スープ		とり肉,卵		だいこん,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	ガラスープ,しょうゆ	
	里芋のごま和え			里芋,こんにゃく,さとう,ごま	いんげん	しょうゆ	
17火	ごはん	○		米			798
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ,ビーンズミックス		マッシュルーム,たまねぎ,ズッキーニ,トマトピューレ	ケチャップ	
	かぼちゃのそぼろ煮		ひき肉	こんにゃく,さとう,かたくり粉	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,枝豆	だし,しょうゆ	
	五目和え		卵	はるさめ,さとう	きゅうり,にんじん,きくらげ	す,しお	

旬の国産鮭

ごはんを混ぜながら

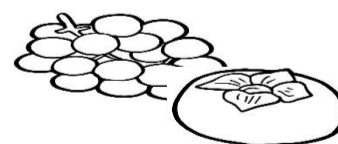
日	献立名 <small>こんだて めい 献立名</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやくにくになる 血や肉になる</small>	きのなかま 黄の仲間 <small>ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる</small>	みどりのなかま 緑の仲間 <small>からだのちやしきをとのえる 体の調子を整える</small>	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal
18 水	ごはん	○		米			795
	エビフライ		えびフライ	あぶら			
	高野豆腐と卵煮		こうや豆腐, いり卵, さつま揚げ	さとう	にんじん, はくさい, たまねぎ, 枝豆	だし, しょうゆ	
	ひじきサラダ		ひじき, ツナ	ごまドレッシング	キャベツ, きゅうり, コーン		
19 木	ごはん	○		米			801
	さばの照り焼き		さば			塩こうじ	
	コンソメスープ		ベーコン, ひよこ豆		キャベツ, だいこん, にんじん, たまねぎ, しめじ	コンソメ, しょうゆ	
	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		
	シュークリーム			シュークリーム			
20 金	ごはん	○		米			845
	鶏のかりんあげ		鶏肉	あぶら, かたくり粉, さとう, ごま	しょうが	しょうゆ	
	厚揚げの味噌炒め		合びき肉, 厚揚げ, みそ	さとう, かたくり粉	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン	しょうゆ, だし	
	わかめと青梗菜の中華和え		わかめ	こんにゃく, ごま油	チンゲンサイ, にんじん	ガラスープ	
23 月	大豆団子ミートスパゲティ	○	合びき肉, 大豆だんご	スパゲティ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, トマトピューレ, トマトソース, にんにく	ケチャップ, コンソメ	815
	野菜の炒り卵ソテー		ベーコン, 卵		ほうれんそう, キャベツ	塩こしょう	
	佐賀みかん				みかん		
24 火	ごはん	○		米			866
	佐賀県産鶏のからあげ		有明どり肉	さとう, かたくり粉, あぶら	しょうが, にんにく	しょうゆ, 塩こうじ	
	にらかき玉汁		卵, 煮干し	かたくり粉	にら, たまねぎ, きくらげ, にんじん	だし, しお	
	ちくわサラダ		ちくわ	ごまドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん		
	有明海苔		のり				
25 水	ひじき ご飯	○	ひき肉, 油あげ, ひじき	米, さとう	にんじん	だし, しょうゆ	787
	カレー包みあげ			カレールウ包みあげ, あぶら			
	冬瓜スープ		かにかま	はるさめ, かたくり粉, ごま油	とうがん, たまねぎ	ガラスープ, しお	
	野菜と鶏フレクのサラダ		とりササミフレク	コールスロッドレッシング	カリフラワー, ブロッコリー, はくさい		
26 木	ごはん	○		米			813
	メバルの甘酢あんかけ		メバル	かたくり粉, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, えのきだけ	塩こうじ, しょうゆ	
	麻婆豆腐 (マーボーとうふ)		とうふ, 合びき肉, みそ	あぶら, さとう	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	
	チンゲン菜ののり和え		のり	さとう	チンゲンサイ, はくさい, だいずもやし, にんじん	しょうゆ	
30 月	ごはん	○		米			835
	オムレツのデミソース		オムレツ		たまねぎ, マッシュルーム	デミグラスソース	
	豚すき		ぶた肉, とうふ	しらたき, さとう	たまねぎ, にんじん, はくさい	しょうゆ, みりん	
粉ふき芋	あおのり		じゃがいも	たまねぎ, コーン	こしょう, 塩		
31 火	ごはん	○		米			859
	焼き栗コロッケ			焼き栗コロッケ, あぶら			
	かぼちゃスープ		とり肉, ひよこ豆, 牛乳		かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, コーン, ブロッコリー	シチュールウ, コンソメ	
	いろどりサラダ		レッドキドニービーンズ, ひじき, ハム	マヨネーズ	キャベツ, れんこん, きゅうり, にんじん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				

★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。



気持ちの良い季節となりました。栄養バランスの良い食事を食べて健康な体を作りましょう。

健康な体をつくる食事の仕方

★1日3食、栄養バランスよく食べる

★ゆっくりよくかんで食べる (何回かんでますか)

★油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない