



令和5年11月 学校給食献立表 (11月1日~12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 献立名</small>	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 <small>ちやくになる 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>からだのちようしをととのえる 体の調子を整える</small>	ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal	
1 水	ごはん	○		米			782	
	鶏のバジルソース焼		とり肉			バジルソース		
	もずく卵スープ		もずく, 卵, とうふ			ごまつな, にんじん, えのきたけ		ガラスープ, しょうゆ
	れんこん甘辛炒め			こんにやく, さとう, ごま油		れんこん, 人参, 枝豆		だし, しょうゆ
2 木	ごはん	○		米			873	
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	かたくり粉, あぶら		しょうが		塩こうじ
	がんと煮		だいず, とうふ, がんと		里芋, こんにやく, さとう	だいこん, にんじん, いんげん		だし, しょうゆ
	スパゲティサラダ		卵		スパゲティ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん		
	さがみかん					みかん		
6 月	ごはん	○		米			750	
	松浦アジフライ		松浦アジフライ					
	豆腐のみそ汁		とうふ, わかめ, 煮干し, みそ			たまねぎ, 人参, チンゲンサイ		
	ごぼうきんぴら		ごぼう	こんにやく, さとう, ごま		ごぼう, にんじん		だし, しょうゆ
7 火	ごはん	○		米			856	
	ビーフカレー		牛肉	じゃがいも		人参, たまねぎ, れんこん, トマトソース		カレールウ
	にらまんじゅう		にらまんじゅう	あぶら				
	ブロッコリーサラダ		ツナ		コールスロードレッシング	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり		
8 水	ごはん	○		米			812	
	豚の西京焼き		ぶた肉, 西京漬けの素 (みそ)					
	ちゃんぽんスープ麺入り		とり肉, てんぷら, 牛乳	めん		たまねぎ, にんじん, はくさい, きくらげ, チンゲンサイ, コーン		ガラスープ, ちゃんぽんスープの素
	わかめともやしの和え物		わかめ, かにかま	和風ドレッシング		もやし, きゅうり		
9 木	かしわご飯	○	油あげ, とり肉	米, さとう		ごぼう, にんじん	しょうゆ, みりん	794
	春巻き			あぶら		春巻き		
	つみれと冬瓜汁		いわしつみれ, 煮干し			とうがん, えのきたけ, みずな	だし, しょうゆ, しお	
	かぼちゃのいとこ煮		あずき		さとう	かぼちゃ	しお	
10 金	ごはん	○		米			837	
	豆腐ハンバーグあんかけ		豆腐ハンバーグ	さとう, かたくり粉		たまねぎ, にんじん, きくらげ		だし, しょうゆ
	トマトスープ		ベーコン, ひよこ豆			たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, れんこん, トマトピューレ		コンソメ, しお
野菜ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ		にんじん, きゅうり, たまねぎ, コーン, キャベツ			
13 月	ごはん	○		米			814	
	鶏の照り焼き		とり肉	さとう		しょうが		しょうゆ, みりん
	厚揚げとかぼちゃの昆布煮		厚揚げ, こんぶ		こんにやく, さとう	かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 枝豆		だし, しょうゆ
	たくあんこうみ和え					たくあん, キャベツ, ごまつな, たまねぎ, にんじん		しょうゆ
14 火	ごはん	○		米			836	
	魚の磯天ぷら		白身魚, あおのり	てんぷら粉, あぶら				しお
	鶏団子のみぞれ汁		鶏団子, 煮干し	里芋, かたくり粉		だいこん, 人参, ねぎ		しょうゆ, しお
	小松菜の煮びたし		油揚げ		さとう	ごまつな, もやし, にんじん		しょうゆ
りんご					りんご			
17 金	食パン	○		パン			851	
	鶏の香草焼き		鶏肉			香草ミックス		
	ミートパンネ		合びき肉	マカロニ		たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトソース, トマトピューレ, にんにく		ケチャップ, コンソメ
	コールスローサラダ		ハム	マヨネーズ		キャベツ, ほうれんそう, にんじん, コーン		

11月中旬から新米になります

長崎県松浦のあじフライ

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
20月	ごはん			米			824
	いか天ぷら		いか天ぷら	あぶら			
	春雨スープ	○	とり肉	はるさめ、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、コーン	ガラスープ、しお	
	れんこんのカレー炒め			こんにやく、さとう	れんこん、たけのこ、こまつな	だし、しょうゆ、カレー粉	
	さがみかん				みかん		
21火	栗五目ごはん		油あげ	米、栗、さとう	にんじん、ごぼう	しょうゆ、だし	785
	野菜コロッケ	○		あぶら	野菜コロッケ		
	冬瓜卵スープ		卵	かたくり粉	とうがん、こまつな、たまねぎ	だし、しょうゆ、しお	
	白菜のゆかり和え				はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり		
22水	ごはん			米			858
	チーズハンバーグ	○	ハンバーグ、チーズ			ケチャップ	
	さつま芋のポトフ		ウィンナー、ひよこ豆	さつま芋	たまねぎ、れんこん、人参	コンソメ、しお、しょうゆ	
	ツナサラダ		ツナ	コールスロードレッシング	ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう		
24金	ごはん			米			818
	ヒレカツ	○	豚ヒレ肉	てんぷら粉、パン粉、あぶら		しお	
	くずしごま豆腐汁		とうふ、油あげ、煮干し、みそ	ごま	はくさい、だいこん、人参、たまねぎ、えのきたけ		
	ワカメサラダ		わかめ	和風ドレッシング	しめじ、にんじん、れんこん、きゅうり		
	有明産海苔		のり				
27月	ごはん			米			812
	焼魚		さば			塩こうじ	
	おでん煮	○	うずら卵、ちくわ、天ぷら	こんにやく、里芋	だいこん、にんじん	だし、しょうゆ、おでんの素、みりん	
	春菊ののり和え		のり	さとう	しゅんぎく、もやし、にんじん	しょうゆ	
	給食ムース			給食ムース			
28火	ごはん			米			852
	タンドリーチキン	○	とり肉			しお、カレー粉、ケチャップ	
	白菜コーンスープ		ウィンナー、ひよこ豆、牛乳		はくさい、にんじん、コーン、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン	シチュールウ、コンソメ	
	春雨とひじき和え		ひじき、卵、かにかま	はるさめ、和風ドレッシング	きゅうり		
29水	ごはん			米			827
	ラビオリ揚げ	○	ラビオリ	あぶら			
	肉団子の酢豚風		ミートボール	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、きくらげ	す、しょうゆ、ガラスープ	
	切干大根煮		油揚げ、だいず	こんにやく、さとう	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、だし	
30木	わかめごはん		わかめごはんの素	米			828
	タサイバオズ揚げ	○		てんぷら粉、あぶら	タサイバオズ		
	かぶの味噌汁		油あげ、とうふ、みそ		かぶ、かぶの葉、えのきたけ、人参	だし	
	さつまいものサラダ			さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ	ミックスベジタブル、きゅうり		
1金	ごはん			米			810
	出し巻卵	○	出し巻卵				
	国産牛すき焼き		国産牛肉、豆腐	しらたき、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ	
	ごぼうごま和え		ハム	ごまドレッシング	ごぼう、にんじん、れんこん		

- ★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。

わたしたちの地域の地場産物は

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物と言います。地場産物は、顔が見えるから安心して新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、みなさんの地域の食べ物や自然、歴史を知ることにもつながります。

わたしたちの給食は・・・毎日食べている「米」は佐賀県産「夢しずく」11月中旬から新米です
「パン」は佐賀県産小麦「はる風ふわり」で作られています。

みんな大好きな「のり」は有明産 「からあげ」や「とり団子」は佐賀県のみつぜ鶏や有明鶏です
また、みかん、キャベツ、玉葱や白菜など野菜の多くは、佐賀県産や国内産です。

その他、豆腐、あつあげ、うすあげ、こんにやく、ちくわ、かまぼこなど

みなさんの住んでる地域や佐賀県内で作られた物を使用しています。

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝の気持ちをもって、給食をいただきますよう。

11月8日は
いい歯の日



しっかりかんで食べようね!