



[ 令和6年 5月 献立表 ]



鳥栖市立中学校

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き					調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)		
1水	ごはん					米		
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり, とうもろこし		イリアドレッシング	
	ミネストローネ	ウインナー, 大豆		にんじん, トマト	玉葱, セロリ, キャベツ にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ, 塩, こしょう, 白ワイン がらスープ
2木	ごはん					米		
	キャベツのメンチカツ	キャベツのむちカツ					油	
	アーモンド和え			ほうれん草, にんじん	キャベツ, もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ, 塩
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ, 花かつお		かぼちゃ	玉葱, 深ねぎ			煮干し, みそ
	かしわもち					粕餅		
7火	ごはん					米		
	ひき肉カレー (アレルギーフリー)	豚ひき肉		にんじん トマトピューレ	玉葱, にんにく, しょうが りんごピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	油	ルー・ルーク, カレー粉, コツメ, ケチャップ ガスソース, 赤ワイン, しょうゆ
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ みかん缶	あわせるビーゼリー ナタデココ		
8水	ごはん					米		
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮						
	五目豆	大豆, 鶏肉	細切り茎わかめ	にんじん, いんげん		れんこん, こんにやく 砂糖	油	しょうゆ, みりん, 酒
	具だくさん味噌汁	油揚げ, 花かつお		小松菜	玉葱, しめじ	じゃがいも		煮干し, みそ
9木	丸型パン					コッペパン		
	照焼チキンパーティ	照焼チキンパーティ						
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱, きゅうり, キャベツ		卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう
	カレースープ	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		ルー・ルーク, カレー粉, がらスープ 塩, こしょう
10金	ごはん					米		
	野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱, もやし		油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう
	かぼちゃときつまいものコロッケ					かぼちゃときつまいものコロッケ	油	
	わかめのすまし汁	花かつお		こねぎ	えのき, 玉葱, わかめ 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒
13月	ごはん					米		
	マーボー豆腐	豆腐, 豚ひき肉, 大豆		にんじん	玉葱, 干し椎茸, 深ねぎ しょうが, にんにく	砂糖, でんぶん	油	赤だしみそ, しょうゆ, 中華スープ トウモロコシ, インゲン
	パンパンジーサラダ	鶏肉		小松菜, にんじん	きゅうり, もやし		パンパンジードレッシング, ごま	
14火	ごはん					米		
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮						
	春雨のごま酢和え	ロースハム		にんじん	きゅうり, もやし	春雨, 砂糖	ごま, ごま油	酢, しょうゆ
	豚汁	豚肉, 花かつお		にんじん	ごぼう, だいこん, 深ねぎ しょうが	さといも, こんにやく		煮干し, みそ
15水	ごはん					米		
	豚肉の味噌炒め	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ, もやし 深ねぎ	砂糖	油	酒, 赤だしみそ, みりん, しょうゆ
	春巻き	米粉入り春巻き					油	
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, きくらげ			がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒
16木	ごはん					米		
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト	玉葱, にんにく マッシュルーム		油 アレルギーフリーハイシールフレーク	塩, こしょう, 赤ワイン, ケチャップ, ガスソース しょうゆ
	海藻サラダ	マグロ油漬け	海藻ミックス	ほうれん草	キャベツ, とうもろこし			青じそドレッシング
17金	ごはん					米		
	太刀魚フライ	太刀魚フライ					油	
	ひじきとひき肉のカレー炒め	豚ひき肉	ひじき	にんじん	キャベツ, 玉葱, しょうが	砂糖	油	カレー粉, しょうゆ, 塩, こしょう
	小松菜の味噌汁	油揚げ, 花かつお		小松菜	えのき, 玉葱			煮干し, みそ

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます ←スプーン持参日	食品名と体の中での働き						調味料等	エネルギー たんぱく質
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
20月	ごはん					米			793 kcal 27.5 g
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり, とうもろこし	じゃがいも	卵不使用のネーゼ'風調味料	塩, こしょう	
	切干大根の味噌汁	厚揚げ, 花かつお			切干し大根, 玉葱 深ねぎ			煮干し, みそ	
21火	ごはん					米			773 kcal 30.2 g
	豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ しょうが	砂糖	油	しょうゆ, 酒	
	モチモチすまし汁	かまぼこ, 花かつお		ほうれん草	えのき	白玉団子		こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒	
22水	ごはん					米			720 kcal 27.7 g
	さんまのゆず味噌煮	さんまのゆず味噌煮							
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱, もやし きくらげ, しょうが, にんにく	ビーフン	ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩, こしょう	
	すり身団子のすまし汁	白身魚と野菜の団子 花かつお			玉葱, わかめ			しょうゆ, 塩, こんぶ	
23木	ごはん					米			756 kcal 31.8 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが, にんにく	マーマレード		酒, しょうゆ, 塩	
	ナムル			にんじん	もやし, きゅうり		韓国がらみドレッシング', ごま		
	ワンタンスープ	鶏と豚のミートボール		にんじん, にら	きくらげ	ワンタン		がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
24金	ごはん					米			742 kcal 30.9 g
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		
	ドレッシング和え	鶏肉		小松菜, ブロッコリー にんじん	とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング'		
	沢煮椀	鶏肉, 豆腐, 花かつお		にんじん	だいこん, ごぼう 深ねぎ, 干し椎茸	里芋, こんにやく でんぶん		煮干し, 塩, しょうゆ, 酒	
28火	ごはん					米			730 kcal 25.2 g
	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚天ぷら			玉葱, 黄パプリカ	砂糖, でんぶん	油, ごま油	酢, しょうゆ, 中華スープ	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草, にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	魚そうめん汁	魚そうめん, 花かつお		こねぎ	玉葱, 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒	
29水	ごはん					米			742 kcal 27.1 g
	デミグラスソースハンバーグ	スクールハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン	
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用のネーゼ'風調味料	青じそドレッシング', 塩, こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん, チンゲンサイ		じゃがいも		がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
30木	黒糖パン					黒糖コッペパン			713 kcal 32.6 g
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉, ミックスピーンズ		ブロッコリー, トマト	にんにく, 玉葱	じゃがいも, 砂糖	油	ウスターソース, 塩, 赤ワイン, ケチャップ, しょうゆ こしょう	
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング'		
31金	ごはん					米			793 kcal 32.3 g
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン汁	でんぶん, 砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ	
	彩り野菜サラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし			クリームフロントドレッシング'	
	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐, 油揚げ, 花かつお			玉葱, わかめ			煮干し, みそ	



5月5日の『こどもの日』には、こども達の健やかな成長を願い、鯉のぼりをたて、かしわもちを食べます。行事食として、8日にかしわもちが登場します。かしわの木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたと言われています。

※都合により、献立内容が変更になることがあります。  
 ※＜エネルギー・たんぱく質＞は牛乳を含めた数値です。  
 ※ ←このマークが実施日の欄にある日は、スプーンを持ってくることをおすすめしています。  
 ※献立に関するお問い合わせは鳥栖市教育委員会  
 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050