



[令和5年 7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)			油脂類 (脂質)
3月	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						777 kcal	
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉, 高野豆腐		にんじん, いんげん	玉葱, しょうが	里芋, 砂糖 でんぶん	なたね油	酒, しょうゆ, みりん 33.0 g	
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	玉葱, えのき	じゃがいも		削り節, 煮干し, みそ	
4火	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン						820 kcal	
	イタリアンサラダ	ロースハム		にんじん ほうれん草	キャベツ		イタリアン [®] レッシング	30.8 g	
	コーンスープ		牛乳		玉葱, とうもろこし	じゃがいも コンクリームスープ		コンソメ	
5水	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱, しょうが	糸こんにゃく, 砂糖	なたね油	酒, しょうゆ, みりん 750 kcal	
	コールスローサラダ	ロースハム		アスパラ, にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		コールスロッド [®] レッシング	30.7 g	
6木	食パン					食パン			
	鶏肉のパティ	照り焼きパティ						720 kcal	
	マカロニサラダ	ウインナー		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 [®] マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう 28.8 g	
	コンソメスープ	ミートボール		にんじん ブロッコリー, 枝豆	セロリ	じゃがいも		塩, こしょう, コンソメ	
7金	ごはん					米			
	焼肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし		なたね油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう 733 kcal	
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ		えのき			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒 31.8 g	
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			
10月	ごはん					米			
	さばの生姜煮	さばの生姜煮						763 kcal	
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん, いんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま油	しょうゆ, 酒, 唐辛子 29.2 g	
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ, こねぎ	玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
11火	ごはん					米			
	鶏肉の香草焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング 793 kcal	
	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 [®] マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう 30.7 g	
	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ, こねぎ	もやし, きくらげ	ワンタン		中華スープ, しょうゆ, 塩	

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)
12 水	揚げチャーメン					揚げ中華麺		764 kcal 31.8 g	
	ミルクパン					ミルクパン			
	皿うどんの具	豚肉, うずら卵 えび, かまぼこ		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ にんにく, しょうが	でんぶん	なたね油, ごま油		しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩 こしょう
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせるゼリー ナタデココ			
13 木	ごはん					米		789 kcal 27.0 g	
	白身魚の甘酢あんかけ	白身天ぷら		青ピーマン 赤パプリカ	玉葱	砂糖, でんぶん	なたね油, ごま油		酢, しょうゆ, 中華スープ
	もやしのごま和え	かに風味かまぼこ		ほうれんそう にんじん	もやし		和風ドレッシング, ごま		
	具だくさん味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ	だいこん, えのき 深ねぎ				削り節, 煮干し, みそ
14 金	ごはん					米		824 kcal 27.6 g	
	トマトソースハンバーグ	煮込用スモールハンバーグ		トマトピューレ	玉葱, マッシュルーム				ケチャップ, 赤ワイン, 塩, こしょう
	スパゲティサラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	スパゲティ	卵不使用マヨネーズ 風調味料		塩, こしょう
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	玉葱	じゃがいも			コンソメ, 塩, こしょう, しょうゆ
18 火	ごはん					米		836 kcal 28.0 g	
	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	なたね油		酒, 赤だしみそ, みりん, しょうゆ
	春巻き	米粉入り春巻き					なたね油		
	中華スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	玉葱, きくらげ	春雨	ごま油		中華スープ, しょうゆ, 酒, 塩 こしょう
19 水	ごはん					米		817 kcal 25.6 g	
	夏野菜カレー	鶏肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん, かぼちゃ アスパラ トマトピューレ	玉葱, なす, にんにく しょうが りんピューレ	じゃがいも, 黒砂糖	なたね油		カレーフレーク, デイターカレーフレーク, カレー粉, ケチャップ, ガスターナス, コンソメ, 赤ワイン, しょうゆ
	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



7月7日の七夕は五節句のひとつです。天の川を挟んで輝くふたつの星、「織姫」と「彦星」が年に一度だけ会うことが許される星まつりの日、とされています。



行事食「七夕」

7月7日は七夕ゼリーがつきます。
 パインアップル果汁を使った美味しいゼリーです。
 七夕をモチーフとしたパッケージを開けると、星形容器とパインゼリー
 で夜空にきらめく星をイメージした、見た目も楽しいデザートです。

※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