



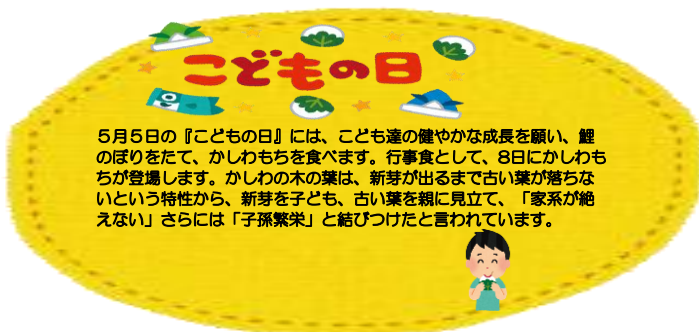
[令和5年 5月 献立表]



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)			油脂類 (脂質)
1月	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮						724 kcal	
	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, 砂糖	なたね油	31.2 g	
	玉ねぎのすまし汁	かまぼこ	わかめ		玉葱			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒	
2火	ごはん					米			
	豚肉と野菜の炒めもの	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	898 kcal
	揚げギョーザ	ぎょうざ					なたね油	34.3 g	
	中華スープ			テンゲンサイ	とうもろこし 玉葱, 干し椎茸		ごま油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
8月	ごはん					米			
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	769 kcal
	ロールスローサラダ	ロールスロース		アスパラ, にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		コーンスロッドレッシング	32.1 g	
	トマトスープ	ラビオリ		にんじん, かぼちゃ 枝豆, トマト	玉葱			かつお, コシノ, 塩, こしょう	
9火	ごはん					米			
	ポークカレー	豚肉		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	なたね油	カレー粉, カレー粉, コシノ, かつお かつお, 赤ワイン, しょうゆ	793 kcal
	野菜サラダ	かに風味かまぼこ		にんじん ブロッコリー	キャベツ, だいこん もやし		香味玉ねぎドレッシング	27.7 g	
10水	ごはん					米			
	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の香天ぷら		赤パプリカ	玉葱	砂糖, でんぷん	なたね油, ごま油	酢, しょうゆ, 中華スープ	771 kcal
	ほうれん草の海苔ごま和え	鶏肉	のり	ほうれん草, にんじん	もやし	砂糖	ごま, ごま油	しょうゆ	28.6 g
豆腐の味噌汁	豆腐, 油揚げ		こねぎ	玉葱			削り節, 煮干し, みそ		
11木	ごはん					米			
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ	砂糖	なたね油	かつお, ソシノ, ソシノ, しょうゆ, 酒	824 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					なたね油	28.9 g	
わかめスープ		わかめ		もやし, きくらげ 深ねぎ		ごま, ごま油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう		
12金	コッペパン					コッペパン			
	りんごジャム					りんごジャム		664 kcal	
	チキンハンバーグ	照り焼きパティ						26.3 g	
	五色野菜サラダ	ロールスロース		にんじん	キャベツ, だいこん きゅうり, とうもろこし		クリームドレッシング		
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		コシノ, 塩, こしょう, しょうゆ		
15月	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱, しょうが	砂糖, 糸こんにゃく	なたね油	酒, しょうゆ, みりん	794 kcal
	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	30.4 g
16火	ごはん					米			
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ					なたね油	742 kcal	
	もやしと小松菜のソテー	豚肉		小松菜, にんじん	もやし		なたね油	しょうゆ, 中華スープ, こしょう	27.7 g
	根菜汁	鶏肉		にんじん, かぼちゃ いんげん	れんこん, ごぼう 干し椎茸	でんぷん, こんにゃく		煮干し, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	
17水	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン						805 kcal	
	スパゲッティサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	スパゲティ	卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう	29.0 g
コンソメスープ	ベーコン		にんじん, 枝豆 ブロッコリー	セロリ	じゃがいも		塩, こしょう, コシノ		

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)
18 木	ごはん					米			
	さばの生姜煮	さばの生姜煮						737 kcal	
	きゅうりとわかめの ピリ辛和え	鶏肉	わかめ		きゅうり, もやし		韓国がらみ'レシダグ', ごま	唐辛子	28.8 g
	具だくさん味噌汁	厚揚げ		にんじん	だいこん, 深ねぎ	さつまいも		削り節, 煮干し, みそ	
19 金	ごはん					米			
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん, 薄力粉	なたね油	塩, こしょう, 酒	808 kcal
	イタリアンサラダ	マグロ油漬け		にんじん, アスパラ	キャベツ とうもろこし		イタリアン'レシダグ'		31.8 g
	もやしのスープ	ベーコン		ほうれん草, にんじん	もやし, しめじ		ごま油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
22 月	ごはん					米			
	トマトソースハンバーグ	煮込用'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	786 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	26.3 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, えのき			コンソメ, 塩, こしょう	
23 火	ごはん					米			
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		742 kcal
	茎わかめの金平	豚肉	細切り茎わかめ	にんじん	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	なたね油, ごま	しょうゆ, 酒	29.2 g
	小松菜の味噌汁	豆腐, 油揚げ		小松菜	えのき, 玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
24 水	食パン					食パン			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			733 kcal
	チリコンカン	ミックスビーンズ 豚ひき肉, 大豆		トマト トマトピューレ	にんにく, 玉葱, セロリ	じゃがいも, 砂糖	なたね油	ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ, コンソメ, 塩, こしょう, チリパウダー, チリペッパー	30.3 g
	キャベツのマヨネーズ和え	かに風味かまぼこ		にんじん	キャベツ, もやし とうもろこし		卵不使用'マヨネーズ' 風調味料	塩, こしょう	
25 木	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん, なら	にんにく, 玉葱 りんごピューレ	砂糖	ごま, ごま油	酒, コジヤン, レモン果汁, しょうゆ ゆがッジャン	791 kcal
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							31.8 g
	五目スープ	豆腐, ベーコン		テンゲンサイ	玉葱, きくらげ		ごま油	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
26 金	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		871 kcal
	彩り野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		イタリアン'レシダグ'		31.0 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	
29 月	ごはん					米			
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん, なら	キャベツ, 玉葱, もやし しょうが, にんにく		なたね油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	744 kcal
	ワンタンスープ			にんじん, テンゲンサイ, こねぎ	玉葱, きくらげ	ワンタン		中華スープ, しょうゆ, 塩	32.6 g
	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ							
30 火	ごはん					米			
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							817 kcal
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう, きゅうり		卵不使用'マヨネーズ' 風調味料	塩, こしょう, しょうゆ	28.2 g
	キャベツの味噌汁	豆腐, 油揚げ			キャベツ, 玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
31 水	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							721 kcal
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん, なら	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	29.4 g
	すり身団子のすまし汁	自身魚と野菜の団子	わかめ		玉葱, えのき			しょうゆ, 塩, こんぶ, 削り節	



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