



[令和5年 8,9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)		
28月	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							738 kcal
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし, きゅうり	春雨	パンパングードレッシング ごま		30.8 g
	キャベツの味噌汁	油揚げ			キャベツ, 玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
29火	ごはん					米			
	ポークカレー	豚肉	チーズ, ヨーグルト	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, ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ, コシユウ, コンソメ, しょうゆ	793 kcal
	コーンサラダ	ロースハム		ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ		香味玉ねぎドレッシング		27.3 g
30水	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					なたね油		728 kcal
	金平こんにゃく	豚肉, 天ごら		にんじん さいいんげん	れんこん	こんにゃく, 砂糖	ごま油	みりん, 酒, しょうゆ, 唐辛子	26.5 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	
31木	コッペパン					コッペパン			
	チリコンカン	ミックスピーズ 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	748 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	31.0 g
1金	ごはん								
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					なたね油		833 kcal
	ドレッシング和え	鶏肉		にんじん ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング		29.5 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	
4月	ごはん					米			
	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	733 kcal
	キャベツともやしのサラダ			にんじん	キャベツ, もやし とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		30.4 g
	ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草	玉葱, 干し椎茸			がらスープ (チキン), しょうゆ, 塩 こしょう, 酒	
5火	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	723 kcal
	海藻サラダ	かに風味かまぼこ	海藻ミックス		キャベツ, きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング	30.0 g
6水	ごはん					米			
	あじゴマフライ	あじゴマフライ					なたね油		724 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 さいいんげん	玉葱, しょうが	さといも, 砂糖 でんぶん	なたね油	酒, しょうゆ, みりん	29.3 g
	はんぺんのすまし汁	はんぺん	わかめ		玉葱			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒	
7木	ごはん					米			
	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	なたね油	しょうゆ, みりん, 酒	756 kcal
	ワンタンスープ	鶏と豚のミートボール		にんじん チンゲンサイ	もやし, きくらげ	ワンタン		がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	32.5 g
	一食チーズ		ベビーチーズ						
8金	ごはん					米			
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン汁	でんぶん, 砂糖	なたね油	酒, 塩, しょうゆ	779 kcal
	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		野菜いっぱい和風ドレッシング		31.8 g
	もやしのスープ	ベーコン		小松菜, にんじん	もやし, しめじ			がらスープ (チキン), しょうゆ 塩, こしょう, 酒	
11月	ごはん					米			
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							745 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	しょうゆ, みりん, 酒	32.1 g
	だご汁	豚肉, 油揚げ		にんじん, かぼちゃ こねぎ	だいこん, 干し椎茸	やせうま風平麺		削り節, 煮干し, みそ	
12火	ごはん					米			
	デミグラスソースハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ		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	803 kcal
	かぼちゃのサラダ	ロースハム		かぼちゃ, にんじん	きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩, こしょう	26.5 g
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草, にんじん	玉葱			がらスープ (チキン), しょうゆ 塩, こしょう, 白ワイン	

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)
13 水	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	751 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		コーンシードレッシング	26.1 g	
	切干大根の味噌汁	厚揚げ		こねぎ	切干し大根, 玉葱		削り節, 煮干し, みそ		
14 木	黒糖パン					黒糖パン			
	揚げチャーメン					揚げ中華麺		770 kcal	
	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	36.1 g
	プリン					プリン			
15 金	ごはん					米			
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし		なたね油	酒, 塩ダレ, 塩, こしょう	779 kcal
	カレーポテトコロッケ					カレーポテトコロッケ	なたね油	28.9 g	
	チンゲン菜のスープ			チンゲンサイ	とうもろこし, 玉葱 きくらげ			がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
19 火	ごはん					米			
	チキンカレー	鶏肉	チーズ, ヨーグルト	にんじん, トマト ピーマン	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	カレーフレーク, デイジーカレー, カレー粉, チキン ウスターソース, コソウ, 赤ワイン, しょうゆ	852 kcal
	シェルマカロニのサラダ	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	卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう	25.7 g
20 水	ごはん					米			
	筑前煮	鶏肉, 高野豆腐		にんじん, いんげん	ごぼう, れんこん	里芋, こんにゃく 砂糖	なたね油	みりん, しょうゆ, 酒	740 kcal
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					なたね油	28.2 g	
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜, にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
21 木	ごはん					米			
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			チキンプレーク, 中濃ソース, しょうゆ, 塩 こしょう, カレー粉	778 kcal
	カラフルサラダ	マグロ油漬け		赤パプリカ	キャベツ, きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ 風調味料 ごま	青じそドレッシング	34.2 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	
22 金	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	なたね油	酒, 赤だしみそ, みりん, しょうゆ	759 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおりの			天ぷら粉	なたね油	31.2 g	
	えのきのすまし汁			こねぎ	えのき, 玉葱 干し椎茸			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩	
25 月	ごはん					米			
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							868 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	31.3 g
	豆腐のすまし汁	豆腐, かまぼこ	わかめ		えのき, 干し椎茸			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒	
26 火	ごはん					米			
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							708 kcal
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり, もやし	砂糖	ごま	酢, しょうゆ, 塩	27.5 g
	けんちん汁	鶏肉, 豆腐		にんじん	だいこん, ごぼう 深ねぎ, 干し椎茸	里芋, こんにゃく でんぶん		煮干し, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	
27 水	コッペパン					コッペパン			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	なたね油	シチューフレーク, クリームシチューフレーク, 白ワイン こしょう, 塩	791 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油	30.2 g	
	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		イタリアンドレッシング		
28 木	ごはん					米			
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん, いら	キャベツ, 玉葱, たけのこ しょうが, にんにく		なたね油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	734 kcal
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい						30.2 g	
	わかめスープ		わかめ		もやし, きくらげ 深ねぎ		ごま	がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
29 金	ごはん					米			
	白身魚の甘酢あんかけ	白身天ぷら		青ピーマン	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	708 kcal
	こんぶ和え			にんじん	キャベツ, だいこん きゅうり			塩っぱ	23.1 g
	肉団子のスープ	根菜入りつくね		チンゲンサイ にんじん	玉葱			がらスープ (チキン), しょうゆ 塩, こしょう	

お月見

昔(旧暦のころ)は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋(ちゅうしゅう)」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気持ちで眺めてみましょう。



※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