



[令和5年 10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)		
2月	ごはん					米			
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん	玉葱, キャベツ 深ねぎ	砂糖	なたね油	トウモロコシ, しょうゆ, 酒	836 kcal
	大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ					なたね油		34.0 g
	えのきのすまし汁			ほうれん草, こねぎ	えのき, 玉葱 干し椎茸			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒	
3火	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							707 kcal
	金平ごぼう	豚肉		にんじん, いんげん	ごぼう	こんにゃく, 砂糖	ごま, ごま油	しょうゆ, 酒	27.9 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ, 小松菜	だいこん			削り節, 煮干し, みそ	
4水	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん, いら	にんにく, 玉葱 りんごピューレ	砂糖	ごま, ごま油	酒, トウモロコシ, レモン果汁, しょうゆ トウモロコシ	829 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					なたね油		28.5 g
	中華風スープ			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	
5木	ごはん					米			
	照り焼きハンバーグ	スクールハンバーグ			玉葱, しょうが	砂糖, でんぷん		しょうゆ, みりん, 赤だしみそ, 塩	759 kcal
	卵入りサラダ	卵, マグロ油漬け		ブロッコリー 赤パプリカ	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	28.2 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉葱, キャベツ			がらスープ (チキン), しょうゆ 塩, こしょう, 酒	
6金	ごはん					米			
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	745 kcal
	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	34.4 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	
10火	ごはん					米			
	中華丼の具	えび, 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ	砂糖, でんぷん	なたね油, ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう 中華スープ	761 kcal
	きゅうりとごぼうのサラダ	マグロ油漬け		にんじん	きゅうり, ごぼう とうもろこし			卵不使用マヨネーズ 風調味料 塩, しょうゆ	27.8 g
11水	ごはん					米			
	肉団子の甘酢あん	ミートボール		にんじん 青ピーマン	玉葱, たけのこ	砂糖, でんぷん		酢, ケチャップ, しょうゆ	816 kcal
	かぼちゃコロッケ					かぼちゃコロッケ	なたね油		25.7 g
	春雨スープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん	玉葱, きくらげ	春雨		がらスープ (ポーク&チキン) しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
12木	食パン					食パン			
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		674 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	26.3 g
	カレースープ	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		カレー粉, カレー粉 がらスープ (チキン), 塩, こしょう	
13金	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							732 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング	30.3 g
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	玉葱	じゃがいも		削り節, 煮干し, みそ	
16月	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							717 kcal
	ひじきの煮物	大豆, 油揚げ	ひじき	にんじん, いんげん	れんこん	砂糖	なたね油	酒, みりん, しょうゆ	29.0 g
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん 深ねぎ, しょうが	さといも こんにゃく		削り節, 煮干し, みそ	
17火	ごはん					米			
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		赤パプリカ	黄パプリカ, 玉葱 もやし, 深ねぎ		なたね油	レモン果汁, 塩, こしょう, しょうゆ 中華スープ	762 kcal
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		29.6 g
	ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	きくらげ			がらスープ (チキン), しょうゆ 塩, 酒, こしょう	

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 水	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, でんぷん	なたね油	赤だしみそ, しょうゆ, 中華スープ トウモロコシ, テンジン	756 kcal
	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		パンパングードレッシング ごま		32.5 g
19 木	ごはん					米			
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが, にんにく			塩, こしょう, 白ワイン, ケチャップ ウスターソース, カレー粉	736 kcal
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ			切干し大根 キャベツ, きゅうり		和風ドレッシング		30.1 g
20 金	ごはん					米			
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					なたね油		761 kcal
	こんにやくの炒め物	天ぷら, 豚肉		にんじん, いんげん	ごぼう	こんにやく, 砂糖	ごま油	酒, みりん, しょうゆ, 唐辛子	26.2 g
23 月	ごはん					米			
	チキンステーキ	鶏肉						焼肉のタレ, 塩, こしょう	720 kcal
	もやしとひじきのおかか和え		ひじき	にんじん	もやし, きゅうり	砂糖		かつお節, しょうゆ, 塩	33.9 g
24 火	ごはん					米			
	根菜ハンバーグ	根菜ハンバーグ							769 kcal
	さつまいもサラダ	ロースハム			玉葱, きゅうり	さつまいも		卵不使用マヨネーズ, 風調味料, 塩, こしょう	24.5 g
25 水	ごはん					米			
	鮭のメンチカツ	鮭のメンチカツ					なたね油		731 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	こんにやく, 砂糖	ごま油	しょうゆ, 酒, 唐辛子	25.4 g
26 木	ごはん					米			
	ポークチャップ	豚肉			玉葱, キャベツ にんにく		なたね油	ケチャップ, ウスターソース, 酒, 塩, こしょう	741 kcal
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							29.1 g
27 金	ごはん					米			
	キーマカレー	豚ひき肉	チーズ スキムミルク	青ピーマン にんじん, トマト	玉葱, にんにく しょうが, りんごビュレ	黒砂糖	なたね油	カレーフレーク, デイオフレーク, ケチャップ, カレー粉 コソメ, ウスターソース, 赤ワイン, しょうゆ	809 kcal
	蒸し鶏とほうれん草のサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	きゅうり とうもろこし		クリームドレッシング		28.8 g
30 月	ごはん					米			
	豚キムチ	豚肉		にんじん	白菜キムチ 玉葱, もやし		なたね油	中華スープ, 塩, こしょう	708 kcal
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ, 玉葱	じゃがいも		がらスープ(チキン), しょうゆ 塩, こしょう, 酒	30 g
31 火	栗ごはん/一食ごま塩					米	蒸し栗	塩, こんぶ, 酒, 一食ごま塩	716 kcal
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							
	筑前煮	鶏肉, 高野豆腐		にんじん いんげん	れんこん	里芋, 砂糖	なたね油	みりん, しょうゆ, 酒	29.0 g
わかめのすまし汁		わかめ	こねぎ	えのき, 玉葱 干し椎茸			こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩, 酒		

10月31日は
栗ごはんです！



日本では秋の味覚のひとつとして栗があります。栗にはでんぷんをはじめ、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。栗に含まれているビタミンCはでんぷんに含まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴を持ちます。また、栗の渋皮には強力な抗酸化作用を持つタンニンが含まれており、老化防止効果も期待できます。



※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

