



[令和6年 6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			722 kcal
	さわらフライ	さわらフライ					油		26.0 g
	厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉, 厚揚げ		にんじん, いんげん	だいこん, 玉葱 しょうが	砂糖, でんぶん	油	酒, みりん, しょうゆ	
	わかめのすまし汁			こねぎ	えのき, 玉葱, わかめ 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒, 花かつお	
4火	ごはん					米			787 kcal
	ピリ辛チキン	鶏肉			しょうが, にんにく	砂糖		ﾄﾏﾄﾞﾝｼﾞｮ, 酒, みりん, しょうゆ	31.3 g
	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		卵不使用ﾏﾏﾈｽﾞ 風調味料	塩, こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, えのき			がらすープ, しょうゆ, 塩, こしょう 酒	
5水	ごはん					米			814 kcal
	ポークチャップ	豚肉			玉葱, キャベツ にんにく		油	ｹﾁｬｯﾌﾟ, ﾏﾞｽﾀｰｿｰｽ, 酒, 塩, こしょう	31.7 g
	肉じゃがコロッケ					和風肉じゃがコロッケ	油		
	大根の味噌汁	油揚げ			だいこん, 玉葱 深ねぎ			煮干し, みそ, 花かつお	
6木	ナン					ナン			776 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉	チーズ, スkim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 りんごピューレ	黒砂糖	油	ｶﾙﾎｰﾌﾙｰ, ﾃﾞｲﾃｰﾙｰﾌﾙｰ, ｹﾁｬｯﾌﾟ, ﾀﾞｲﾎﾞﾝ, ﾏｶﾅﾂｽ, ｵｲﾜｲﾝ, しょうゆ	30.7 g
	コーンサラダ	ロースハム		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ		和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
7金	ごはん 					米			704 kcal
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							30.7 g
	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	
	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, こんにやく でんぶん		煮干し, 塩, しょうゆ, 酒, 花かつお	
11火	ごはん					米			716 kcal
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱, もやし しょうが, にんにく		油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	32.6 g
	肉団子のスープ	鶏肉団子		チンゲンサイ にんじん	玉葱			がらすープ, しょうゆ, 塩, 酒 こしょう	
12水	ごはん					米			756 kcal
	サーモンフライ	サーモンフライ					油		28.0 g
	れんこんの炒め物	ベーコン		にんじん	れんこん, 玉葱		油	中華スープ, 塩, こしょう	
	小松菜の味噌汁	豆腐, 油揚げ		小松菜				煮干し, みそ, 花かつお	
13木	ごはん					米			745 kcal
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱, しょうが	糸こんにやく, 砂糖	油	酒, しょうゆ, みりん	31.2 g
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	カリフラワー, きゅうり とうもろこし		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
14金	ごはん					米			789 kcal
	彩り野菜のﾐﾝﾁｶﾂ	彩り野菜のﾐﾝﾁｶﾂ					油		27.5 g
	コールスローサラダ	ロースハム		ｱｽﾞﾏｲ, にんじん	キャベツ, とうもろこし		ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	太平燕 (ﾀｲﾍﾞｰﾝ)	えび, かまぼこ うずら卵		チンゲンサイ にんじん	キャベツ, きくらげ 深ねぎ, しょうが	春雨	ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう チャンポンスープの素	
17月	ごはん					米			734 kcal
	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		油	ﾚﾓﾝ果汁, 塩, こしょう, しょうゆ 中華スープ	31.0 g
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							
	切干大根の味噌汁				切干し大根, 玉葱 わかめ, えのき			煮干し, みそ, 花かつお	
18火	ごはん					米			719 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							24.5 g
	金平ごぼう	豚肉		にんじん, いんげん	ごぼう	こんにやく, 砂糖	ごま, ごま油	しょうゆ, 酒	
	モチモチすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき	白玉団子		こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒, 花かつお	
19水	ごはん					米			830 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが, にんにく	でんぶん	油	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	32.0 g
	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		香味玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	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, にんにく	じゃがいも	油	ｹﾁｬｯﾌﾟ, 塩, こしょう, 白ワイン がらすープ	

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 木	コッペパン					コッペパン			704 kcal
	ガーリックソースチキン	グリルチキン			にんにく	砂糖、でんぶん		しょうゆ、酒、みりん	34.8 g
	キャベツともやしのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、もやし 玉葱	砂糖	油	しょうゆ、こしょう	
	コーンスープ		牛乳		玉葱、とうもろこし	じゃがいも		コンクリーヌーフ、コンソメ	
21 金	ごはん					米			736 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		27.5 g
	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	
	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱			煮干し、みそ、花かつお	
24 月	ごはん					米			839 kcal
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん、にら	玉葱、キャベツ	砂糖	油	トウモロコシ、ソラマメ、しょうゆ、酒	30.1 g
	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 にんじん	きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、酒 こしょう	
25 火	ごはん					米			784 kcal
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							29.8 g
	卵入りサラダ	卵、マグロ油漬け		ブロッコリー 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 ごま	青じそ、レタス	
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
26 水	ごはん					米			711 kcal
	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、ソラマメ	27.3 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムル、レタス ごま		
27 木	ごはん					米			789 kcal
	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	26.8 g
	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	
	ウインナーのスープ	ウインナー		小松菜、にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン	
28 金	ごはん					米			707 kcal
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					油		27.4 g
	きゅうりとわかめの和えもの	鶏肉			きゅうり、わかめ もやし		野菜いっぱい和風ドレッシング、ごま		
	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、こんにやく		煮干し、花かつお、みそ	

6月10日は入梅（にゅうばい）です。入梅とは、梅雨入りの頃を表す暦の中の言葉で、雨天が多くなり、湿気でジメジメするシーズンに突入します。衛生面にも気をつけて、しっかり食事を摂るように心がけましょう！



※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
 学校給食課 中学校給食担当まで TEL 85-8050