



[令和6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)
1月	ごはん					米		737 kcal	
	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	油	みりん, しょうゆ, 酒	30.3 g
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							
	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	
2火	ごはん					米			769 kcal
	チキンカレー	鶏肉	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	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, クスターソース コソメ, 赤ワイン, しょうゆ	25.2 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	
3水	ごはん					米			728 kcal
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	30.8 g
	スパゲティソテー	ウインナー		青ピーマン	とうもろこし, 玉葱	スパゲティ	油	コソメ, 塩, こしょう	
	えのきのすまし汁	かまぼこ			えのき, 玉葱 わかめ, 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 花かつお	
4木	ごはん					米			733 kcal
	あじフライ	あじフライ					油		26.8 g
	ハムとひじきのサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし		卵不使用733-X TM 風調味料	塩, こしょう	
	切干大根の味噌汁	油揚げ			切干し大根, 玉葱 深ねぎ			煮干し, みそ, 花かつお	
5金	ごはん 七夕献立					米			725 kcal
	鶏ごぼう丼の具	鶏肉, 油揚げ		枝豆, にんじん	ごぼう, 玉葱 たけのこ, 干し椎茸 しょうが	こんにゃく, 砂糖	油, ごま	しょうゆ, みりん, 酒	27.9 g
	魚そうめん汁	魚そうめん			玉葱, わかめ 干し椎茸			こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒 花かつお	
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			
8月	ごはん					米			776 kcal
	ジンジャーハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖, でんぶん		しょうゆ, みりん, 塩	26.5 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733-X TM 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			がらスープ, しょうゆ, 酒 こしょう	
9火	ごはん					米			715 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							27.0 g
	茎ワカメの金平	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	油, ごま	しょうゆ, 酒	
	じゃがいもの味噌汁	厚揚げ		小松菜		じゃがいも		煮干し, みそ, 花かつお	
10水	ごはん					米			755 kcal
	中華丼の具	えび, いか, 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, でんぶん	油, ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう 中華スープ	30.8 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		

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)
11 木	ミルクoppapan					ミルクoppapan		769 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	油	ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ コンメ, 塩, こしょう チリパウダー, チリペッパー	34.2 g
	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		コールスロードレッシング		
12 金	ごはん					米		799 kcal	
	油淋鶏 (ユリチ)	鶏肉			しょうが にんにく, 深ねぎ	でんぷん, 砂糖	油, ごま油	酒, 塩, こしょう, 酢, しょうゆ	30.3 g
	ナムル			にんじん ほうれん草	もやし		韓国ナムルドレッシング, ごま		
	ワンタンスープ	ウインナー		にんじん, なら	きくらげ	ワンタン	ごま油	がらスープ, しょうゆ 塩, こしょう	
16 火	ごはん					米		755 kcal	
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト	玉葱, マッシュルーム にんにく, トマト		油 アレルギーフリーハッシュドポーク	塩, こしょう, ハッシュドポーク, 赤ワイン ケチャップ, ガスターソース, しょうゆ	28.9 g
	チキンサラダ	サラダチキン		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		ハンパングレードドレッシング		
17 水	ごはん					米		723 kcal	
	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	油	しょうゆ, みりん, 酒	31.0 g
	焼売 (しゅうまい)	焼売							
	わかめスープ				わかめ, もやし きくらげ		ごま, ごま油	がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
18 木	ココア揚げパン					oppapan ミルクココア	油		696 kcal
	肉団子とじゃがいもの トマト煮	ミートボール ミックスビーンズ		ブロッコリー トマト	にんにく, 玉葱	じゃがいも, 砂糖	油	ガスターソース, 塩, 赤ワイン, ケチャップ しょうゆ, こしょう	26.9 g
	野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ, だいこん きゅうり とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		



行事食「七夕」

7月5日は七夕ゼリーがつきます。
マスカット果汁を使用し、夏らしい香りと酸味の少ない優しい甘さのゼリー
です。七夕をモチーフとしたパッケージとなっています。

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ださ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