



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)		
27 火	ごはん					米			720 kcal
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	30.0 g
	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	
28 水	ごはん					米			740 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		27.8 g
	こんにゃくの炒め物	天ぷら、豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子	
	豆腐の味噌汁	豆腐			キャベツ、玉葱			煮干し、みそ、花かつお	
29 木	ごはん					米			742 kcal
	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	油	酒、赤だしみそ、みりん、しょうゆ	32.6 g
	ミートボールのスープ	鶏と豚のミートボール		チンゲンサイ にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	
30 金	ごはん					米			796 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hydrateフレーク、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、コソメ、赤ワイン、しょうゆ	22.6 g
	フルーツゼリー				黄桃、みかん缶 パイナップル	あわせゼリー、ゼリー ナタデココ			
2 月	ごはん					米			737 kcal
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	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、トバンソウヤン	29.6 g
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	玉葱、きくらげ	春雨		がらスープ、しょうゆ、酒 塩、こしょう	
3 火	ごはん					米			731 kcal
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮							26.1 g
	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	
	じゃがいもの味噌汁			小松菜	玉葱	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
4 水	ごはん					米			805 kcal
	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、こしょう	33.2 g
	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		
	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 キャベツ、にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ、塩、こしょう、白ワイン がらスープ	
5 木	黒糖パン					黒糖コッペパン			719 kcal
	揚げチャーメン					揚げ中華麺			29.6 g
	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	油、ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ 塩、こしょう	
	チョコプリン					チョコプリン			
6 金	ごはん					米			758 kcal
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油		25.9 g
	スパゲティソテー			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	
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ			玉葱、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
9 月	ごはん					米			726 kcal
	和風ソースハンバーグ	スクールハンバーグ			玉葱、しめじ にんにく	砂糖、でんぶん		しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	27.0 kcal
	ほうれん草と ウインナーのソテー	ウインナー		ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし		油	コンソメ、塩	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、塩 酒、こしょう	
10 火	ごはん					米			713 kcal
	太刀魚フライ	太刀魚フライ					油		25.5 g
	ひじきとキャベツの 炒め物	鶏ひき肉	ひじき	にんじん	キャベツ、しょうが	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
	えのきのすまし汁	ちくわ			えのき、玉葱 わかめ、干し椎茸			こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお	
11 水	ごはん					米			757 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		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、ウスターソース、しょうゆ	25.2 g
	コールスローサラダ	かに風味かまぼこ		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		

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)		
12月	ごはん					米			745 kcal
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							27.0 g
	春雨のごま酢和え	ロースハム		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ	
	かぼちゃの味噌汁			かぼちゃ	玉葱、えのき、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
13日	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	
17日	ごはん					米			786 kcal
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		29.4 g
	卵入り酢の物	卵、かに風味かまぼこ			きゅうり、わかめ もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	
	豆腐の味噌汁	豆腐			玉葱、えのき、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
18日	ごはん					米			757 kcal
	さんまのゆず味噌煮	さんまのゆず味噌煮							30.1 g
	五目豆	大豆、鶏肉	細切り茎わかめ	にんじん、いんげん		こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	
	だご汁	豚肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、干し椎茸 深ねぎ	ワンタン		煮干し、みそ、花かつお	
19日	ごはん					米			779 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	30.8 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国産トウモロコシ、 ごま		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
20日	ごはん					米			743 kcal
	回鍋肉 （ホイコーロー）	豚肉、厚揚げ		青ピーマン 赤パプリカ	にんにく、しょうが キャベツ、干し椎茸	砂糖	油	テンメツ、醤油、トウモロコシ、 しょうゆ、酒	31.4 g
	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、しょうゆ、しょうゆ 塩、こしょう	
24日	ごはん					米			856 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	カレー粉、カレー、 トマトソース、コンソメ、 赤ワイン、しょうゆ	25.2 g
	マカロニサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ、 風調味料	塩、こしょう	
25日	ごはん					米			832 kcal
	野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし		油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	31.5 g
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
	麩のすまし汁				えのき、干し椎茸 わかめ	おわら麩		しょうゆ、塩、酒、こんぶ、 花かつお	
26日	コッペパン					コッペパン			748 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、コンソメ、塩 こしょう、チリパウダー、 チリペッパー	33.7 g
	彩りサラダ	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、 塩、こしょう	
27日	ごはん					米			729 kcal
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							30.7 g
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん さやいんげん	玉葱、しょうが	さといも、砂糖 でんぶん	油	高野豆腐、酒、しょうゆ、 みりん	
	小松菜の味噌汁	油揚げ		小松菜	切干し大根			煮干し、みそ、花かつお	
30日	ごはん					米			730 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		27.4 g
	中華サラダ	かに風味かまぼこ		ほうれん草	キャベツ、きゅうり		韓国産トウモロコシ、 ごま		
	沢煮椀	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、塩、しょうゆ、酒、 花かつお	

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