



[令和6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)		
1 火	ごはん					米			743 kcal
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							24.5 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	卵不使用マヨネーズ [*] 風調味料	塩、こしょう	
	豆腐チゲスープ	豚肉、豆腐		にら	白菜キムチ		ごま油	がらスープ、トウモロコシ [*] 、塩、こしょう	
2 水	ごはん					米			741 kcal
	ぶりのフライ	ぶりフライ					油		27.5 g
	茎ワカメの金平	豚肉	細切り茎わかめ	にんじん	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油、ごま	しょうゆ、酒	
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ			キャベツ、玉葱			煮干し、みそ、花かつお	
3 木	ごはん					米			719 kcal
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉				砂糖		塩、こしょう、しょうゆ、酒、レモン果汁	31.2 g
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ、塩	
	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、塩、酒、こしょう	
4 金	ごはん					米			780 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	28.8 g
	ふんわり野菜揚げ	ふんわり野菜揚げ					油		
7 月	ごはん					米			732 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							30.4 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	
	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	
8 火	ごはん					米			801 kcal
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜とキャベツの ミンチカツ					油		28.8 g
	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 [*] 、ソ [*] 、ド [*] 、レタ [*] 、シ [*] 、 ごま		
	すり身団子のすまし汁	白身魚と野菜の団子	わかめ		玉葱、えのき			しょうゆ、塩、こんぶ、花かつお	
9 水	ごはん					米			752 kcal
	オムレツ	オムレツ							23.0 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 [*] 、レタ [*] 、シ [*] 、 塩、こしょう	
	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、塩 こしょう	
10 木	ごはん					米			756 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	31.5 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
	わかめのすまし汁		わかめ		えのき、玉葱 干し椎茸			こんぶ、しょうゆ、塩、酒 花かつお	
11 金	ごはん					米			745 kcal
	デミ [*] 、ラ [*] 、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 [*] 、ラ [*] 、ソース、ケチャ [*] 、 ウスターソース、赤ワイン	26.4 g
	スパゲッティサラダ	ウインナー		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	イタリア [*] 、レタ [*] 、シ [*] 、 ごま		
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
15 火	ごはん					米			733 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		26.3 g
	根菜ソテー	天ぷら		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう	砂糖	ごま油	みりん、塩、しょうゆ	
	じゃがいもの味噌汁	厚揚げ			えのき、深ねぎ	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
16 水	ごはん					米			768 kcal
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			ケチャ [*] 、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう カレー粉	30.9 g
	ツナとひじきのサラダ	マグロ油漬け	ひじき	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	
	チンゲン菜のスープ	かに風味かまぼこ		チンゲンサイ	玉葱、干し椎茸		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩 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)		
17 木	コッペパン					コッペパン			756 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		29.4 g
	イタリアンサラダ	ロースハム		にんじん ブロッコリー	キャベツ		イタリアンドレッシング		
	コーンスープ		牛乳		玉葱、とうもろこし	じゃがいも		コンクリームスープ、コンソメ	
18 金	ごはん					米			737 kcal
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ 深ねぎ	砂糖	油	トマトソース、チキンソース、しょうゆ、酒	30.3 g
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							
	小松菜のすまし汁	かまぼこ		小松菜	えのき			こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお	
21 月	ごはん					米			767 kcal
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮							30.3 g
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	れんこん	里芋、こんにゃく 砂糖	油	みりん、しょうゆ、酒	
	なすの味噌汁	油揚げ			なす、だいこん えのき、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
22 火	ごはん					米			773 kcal
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし		油	酒、塩ダレ、塩、こしょう	28.9 g
	かぼちゃとさつまいものコロッケ					かぼちゃとさつまいも のコロッケ	油		
	ほうれん草のスープ			ほうれん草	とうもろこし、玉葱 きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
23 水	ごはん					米			774 kcal
	ボークカレー	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	油	カレーフレーク、デミカレーフレーク、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン、しょうゆ	25.8 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			青じそドレッシング	
24 木	ごはん					米			822 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	32.8 g
	大根サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		野菜いっぱい和風ドレッシング		
	白菜の味噌汁	油揚げ			はくさい、玉葱			煮干し、みそ、花かつお	
25 金	食パン					食パン			742 kcal
	ミートボールとじゃがいもの 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	ウスターソース、塩、赤ワイン、ケチャップ、しょうゆ こしょう	29.3 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	卵不使用マカロニ風調味料	塩、こしょう	
28 月	ごはん					米			858 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 トマトソース、チキンソース	29.0 g
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムルドレッシング ごま		
29 火	ごはん					米			733 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	30.4 g
	モチモチすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき、だいこん	白玉団子		こんぶ、しょうゆ、塩、酒 花かつお	
30 水	ごはん					米			792 kcal
	チキンハンバーグ	鶏のてりやきパティ							27.7 g
	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		卵不使用マカロニ風調味料 ごま	青じそドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン、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	
31 木	栗ごはん					米	蒸し栗	塩、こんぶ、酒、一食ごま塩	710 kcal
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		25.9 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	
	豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ		玉葱			こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお	

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。
栗にはでんぶんをはじめ、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はでんぶ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。
※ ←スプーン持参日 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 ☎85-8050