



[令和6年 11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金	ごはん					米			783 kcal
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉葱 りんごビュレ	砂糖	ごま、ごま油	酒、コシジャン、レモン果汁、しょうゆ トバシジャン	32.0 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
	大根の味噌汁	油揚げ	もずく	小松菜	だいこん			煮干し、みそ、花かつお	
5火	ごはん					米			723 kcal
	さばのごま味噌煮	さばのゴマ味噌煮							29.3 g
	天ぷらと野菜の炒め物	天ぷら、豚肉		にんじん、小松菜	玉葱、もやし		油	しょうゆ、塩、こしょう	
	なすの味噌汁	厚揚げ			なす、えのき、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
6水	ごはん					米			767 kcal
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖、でんぶん		しょうゆ、みりん、塩	25.2 g
	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	さつまいも、塩、こしょう	
	わかめのすまし汁	かまぼこ	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	
7木	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			728 kcal
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	シチューフレーク、クリームシチューフレーク、白ワイン こしょう、塩	30.3 g
	五色野菜サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、だいこん きゅうり、とうもろこし			青じそドレッシング	
8金	ごはん					米			723 kcal
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉			深ねぎ			塩タレ	29.9 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		
	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	きくらげ、深ねぎ	ワンタン		がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう	
11月	ごはん					米			823 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉、厚揚げ		青ピーマン にんじん	しょうが、キャベツ 干し椎茸	砂糖		しょうゆ、酒、唐辛子、赤だしみそ	32.8 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		
	けんちん汁	鶏肉、油揚げ		にんじん	だいこん、ごぼう 深ねぎ、しめじ	里芋、こんにゃく でんぶん		煮干し、塩、しょうゆ、酒、花かつお	
12火	ごはん					米			761 kcal
	肉豆腐	鶏肉、焼き豆腐			はくさい、玉葱 ごぼう、ねぎ、えのき	マロニー、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	30.6 g
	焼売（しゅうまい）	焼売							
	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	
13水	ごはん					米			762 kcal
	中華丼の具	えび、いか、豚肉 うずら卵		にんじん	はくさい、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
	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	
14木	ごはん					米			867 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	35.1 g
	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		
	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	
15金	ごはん					米			771 kcal
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							31.3 g
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	れんこん	里芋、砂糖	油	みりん、しょうゆ、酒	
	じゃがいも味噌汁	厚揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
18月	ごはん					米			733 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	31.5 g
	蒸し鶏とほうれん草のサラダ	鶏肉		ほうれん草	はくさい とうもろこし		クリームゴートドレッシング		

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)		
19 火	ごはん					米			805 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		26.3 g
	スパゲティサラダ	マグロ油漬け		にんじん	きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	イタリアンドレッシング		
	カレースープ	ウインナー		ブロッコリー	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	
20 水	ごはん					米			774 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	31.8 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	
	白玉入りすまし汁	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	
21 木	ごはん					米			790 kcal
	ポークカレー	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	カレー粉、デーツ、カレー粉、カレー粉 ケチャップ、マスタード、コンソメ、赤ワイン、しょうゆ	27.5 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		香味玉ねぎドレッシング		
22 金	ごはん					米			740 kcal
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							23.7 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		卵不使用マヨネーズ風味調味料	塩、こしょう	
	野菜スープ			チンゲンサイ	とうもろこし、玉葱 きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
25 月	ごはん					米			842 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	トバシジャン、テンジャン、しょうゆ、酒	30.5 g
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん、にら	もやし、しめじ		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう	
26 火	ごはん					米			705 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	29.2 g
	魚そうめん汁	かまぼこ、錦糸卵 魚そうめん		こねぎ	玉葱			こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお	
27 水	ごはん					米			766 kcal
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							29.8 g
	里芋のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐		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	酒、しょうゆ、みりん	
	切干大根の味噌汁			小松菜	切干し大根、わかめ えのき			煮干し、みそ、花かつお	
28 木	黒糖パン					黒糖コッペパン			741 kcal
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉 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	マスタード、塩、赤ワイン、ケチャップ しょうゆ、こしょう	34.1 g
	和風サラダ	マグロ油漬け			キャベツ、だいこん わかめ、きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング		
29 金	ごはん					米			724 kcal
	あじフライ	あじフライ					油		29.6 g
	ひじきの煮物	大豆、油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	
	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		煮干し、みそ、花かつお	

★成長期に重要なビタミン★

ビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝をスムーズに行う為に不可欠な栄養素です。
人の体内では必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。
その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子供の成長にとっても重要な働きをしています。

ビタミンD

骨の材料となるカルシウムをサポート。
小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届ける事で、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。
カルシウムは、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせる食べましょう。

《多く含まれる食材》

ビタミンD2…きのこ類、干しシイタケなど

ビタミンD3…魚類（イワシ、鮭、カツオ、サンマ）など

ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育のビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。

また、ビタミンB1は炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質といえば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は不可欠な栄養素です。ビタミンB1が不足すると、ぶどう糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

《多く含まれる食材》

ビタミンB1…豚肉（赤身）、たらこ、ナッツ類、穀類

ビタミンB2…うなぎ、レバー、牛乳、納豆

※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