



[令和7年 3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	卒業お祝い献立					米			
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ			玉葱			油	デミグラスソース、ケチャップ、 トマトピューレ、カタソース、赤ワイン	813 kcal
	ドレッシング和え	鶏肉		小松菜、ブロッコリー	とうもろこし			野菜いっぱい和風ドレッシング		28.1 g
	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	
	お祝いデザート					チョコクレープ				
4火	ごはん					米				
	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、お酢、レモン果汁、しょうゆ、りんご酢		765 kcal
	太平燕 (タビ-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、にんにく	春雨	ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう チャンボンスープの素		32.4 g
5水	ごはん					米				
	あじの唐揚げネギソース	あじ			しょうが、にんにく 深ねぎ	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ		711 kcal
	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		28.1 g
	玉ねぎのすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき、玉葱、干し椎茸			こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお		
6木	コッペパン					コッペパン				
	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		743 kcal
	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング		33.2 g
10月	ごはん					米				
	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		762 kcal
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	パンパングードドレッシング、 ごま			30.8 g
11火	ごはん					米				
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油			767 kcal
	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		28.2 g
	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお		
12水	ごはん					米				
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮								761 kcal
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩		29.2 g
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	ごぼう、れんこん	里芋、こんにゃく、砂糖	油	みりん、しょうゆ、酒		
13木	ケチャップライス	鶏肉		にんじん トマトピューレ	玉葱	米、砂糖	油	しょうゆ、ケチャップ、カタソース、白ワイン、 塩、こしょう		793 kcal
	オムレツ	オムレツ								
	ポトフ風スープ	ウインナー		ブロッコリー、にんじん	キャベツ、しめじ	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン		28.7 g
14金	ごはん					米				
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶ、砂糖	油、ごま	塩、酒、しょうゆ、お酢、ケチャップ		795 kcal
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり			韓国風味ドレッシング		30.4 g
	わかめスープ		わかめ		玉葱、きくらげ、深ねぎ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
17月	ごはん					米				
	さんまのゆず味噌煮	さんまのゆず味噌煮								739 kcal
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、きくらげ もやし、しょうが、にんにく	ビーフン	ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ、塩、こしょう		26.8 g
	小松菜の味噌汁	厚揚げ		小松菜	えのき			煮干し、みそ、花かつお		
18火	ごはん					米				
	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		746 kcal
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり、とうもろこし		パンパングードドレッシング			31.7 g
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん	切干し大根、玉葱 深ねぎ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒		
19水	ごはん					米				
	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	にんにく、しょうが 玉葱、りんごピューレ	じゃがいも、黒砂糖	油	カレー粉、デューサー、カレー粉、ケチャップ、 カタソース、コンソメ、赤ワイン、しょうゆ		813 kcal
	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	野菜入りクルル	卵不使用、風味調味料	青じそドレッシング、塩、こしょう		25.2 g
21金	きな粉揚げパン	きな粉				プレーンロール、砂糖	油	塩		
	ミートボールのトマト煮	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	オリーブ油	塩、赤ワイン、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ こしょう		740 kcal
	ツナサラダ	マグロ油漬		にんじん	玉葱、きゅうり、キャベツ			卵不使用、風味調味料	塩、こしょう	27.6 g

～今からが旬！
春の野菜を食べよう！～



春が旬の野菜・山菜は、特有の苦味を持っています。これらの苦味成分は、寒い冬の間に私たちの体に溜まった老廃物を排泄してくれる働きがあります。また、胃腸を整え便通をよくして、新陳代謝をよくしてくれます。積極的に食べましょう。

※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、スプーンを持っていく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