

〔令和7年 4月 献立表〕

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます スプーン特参日	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		主に筋や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆腐製品 (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D)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)	油脂類 (脂質)		
8 火	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	757 kcal
	こまつなサラダ	マグロ油漬け		小松菜	キャベツ、もやし		野菜いっぱい和風ドレッシング		30.9 g
9 水	ごはん					米			
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		764 kcal
	ひじきとひき肉のカレー炒め	豚ひき肉	ひじき	にんじん	キャベツ、玉葱、しょうが	砂糖	油	カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう	26.7 g
	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	
11 金	ごはん お祝い献立					米			
	かつおブナハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ			油	かつおブナ、ウスターソース、赤ワイン	791 kcal
	スパゲティソース			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	25.3 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、こしょう、酒	
14 月	りんごのタルト					りんごのタルト			
	ごはん					米			
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							761 kcal
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、一味唐辛子	28.9 g
15 火	じゃがいも味噌汁	厚揚げ		ほうれん草	えのき	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
	ごはん					米			
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			かつおブナ、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉	762 kcal
	キャベツと豆のサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ、きゅうり		卵不使用でつくる風調味料 ごま	青じそドレッシング、塩、こしょう	33.9 g
16 水	野菜スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
	ごはん					米			
	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	828 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					油		31.6 g
17 木	えのきのすまし汁	かまぼこ	わかめ		えのき、玉葱、干し椎茸			こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお	
	ごはん					米			
	中華丼の具 (E・卵なし)	いか、豚肉、かまぼこ		にんじん	キャベツ、もやし、玉葱 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	717 kcal
	パンパナジーサラダ	鶏肉		小松菜、にんじん	きゅうり、もやし		パンパナジードレッシング、ごま		33.5 g
18 金	食パン					食パン			
	クリーム煮 (アレルギーフリー)	ミートボール		にんじん、ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	シチュー、白ワイン、こしょう、塩	744 kcal
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油		28.5 g
21 月	ごはん					米			
	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 ゆかん、ヤン、チンゲンサイ	807 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		30.3 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり			韓国がらドレッシング、ごま	
22 火	ごはん					米			
	ルーロー飯	豚肉			玉葱、たけのこ、干し椎茸 しょうが、にんにく	砂糖、でんぶん	ごま油	しょうゆ、ウスターソース、酒、塩	712 kcal
	肉団子のスープ	根菜入りつくね		チンゲンサイ	玉葱、だいこん、えのき		油	がらスープ、しょうゆ、塩、酒、こしょう	30.3 g
23 水	ごはん					米			
	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	812 kcal
	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	31.2 g
	わかめのすまし汁		わかめ		玉葱、干し椎茸			こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお	
24 木	ごはん					米			
	さばの味噌煮	さばの味噌煮							753 kcal
	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	30.4 g
25 金	具だくさん味噌汁	油揚げ	もずく	ほうれん草	だいこん			煮干し、みそ、花かつお	
	ごはん					米			
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							747 kcal
	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		卵不使用でつくる風調味料	塩、こしょう	25.6 g
28 月	けんちん汁	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	
	ごはん					米			
	ボークカレー (アレルギーフリー)	豚肉		にんじん、トマトピューレ	玉葱、にんにく、しょうがが りんごピューレ	じゃがいも、黒砂糖	油	カレー粉、カレー粉、コソメ、かつお ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	753 kcal
30 水	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	25.3 g
	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		746 kcal
30 水	ベーコンともやしの炒め物	ベーコン		小松菜	もやし		油	しょうゆ、塩、こしょう	28.0 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ			だいこん、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	

みなさん、ご入学・進級おめでとうございます

新年度になり中学校給食もスタートします。新1年生にとって、中学校で食べる給食は初めてになりますね。
給食は食育を充実する為の“生きた教材”であり、給食の時間は社会性や食事のマナーなどを学ぶ大切な時間です。
中学校卒業までに、自分の健康を考えて食事ができる人になって欲しいと願っています。



※都合により、献立内容が変更になることがあります。
※くエネルギー・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