

[令和7年 5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 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	776 kcal
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう、きゅうり		卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	32.8 g
2 金	ごはん					米			
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		赤パプリカ	黄パプリカ、玉葱 もやし、深ねぎ		油	レモン果汁、塩、こしょう、しょうゆ 中華スープ	803 kcal
	ビーフンスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	玉葱、きくらげ	ビーフン		がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	32.0 g
	かしわもち					柏餅（葉巻き）			
7 水	ごはん					米			
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね							818 kcal
	かぼちゃのサラダ	ロースハム		かぼちゃ、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	27.2 g
	モチモチすまし汁	鶏肉、かまぼこ		小松菜、にんじん	干し椎茸	白玉団子		しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、花かつお	
8 木	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							737 kcal
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	高野豆腐、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	酒、しょうゆ、みりん	32.0 g
	キャベツの味噌汁	油揚げ			キャベツ、えのき			煮干し、花かつお、みそ	
9 金	ごはん					米			
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン汁	でんぶん、砂糖	油	酒、塩、こしょう、しょうゆ	784 kcal
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムル レタシング、ごま		30.2 g
	ワンタンスープ			にんじん、ほうれん草	きくらげ	ワンタン		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
12 月	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	糸こんにやく、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん	740 kcal
	和風サラダ	かに風味かまぼこ			キャベツ、もやし きゅうり		野菜いっぱい和風 レタシング		30.3 g
13 火	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		712 kcal
	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、しょうゆ、塩	24.8 g
	五目スープ	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	
14 水	ごはん					米			
	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	729 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							32.1 g
	麩のすまし汁		わかめ		えのき、干し椎茸	おわら麩		しょうゆ、塩、酒、こんぶ、花かつお	
15 木	ごはん					米			
	チキンカレー （アレルギーフリー）	鶏肉		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、カレー粉、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	744 kcal
	パンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜、にんじん	きゅうり、もやし		パンバンジー レタシング ごま		27.6 g
16 金	ごはん					米			
	あじの唐揚げネギソース	アジ切身粉付き			しょうが、にんにく 深ねぎ	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	769 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	マカロニ	卵不使用マヨネーズ 風調味料	青じそ レタシング、塩、こしょう	30.0 g
	豆腐の味噌汁	豆腐	わかめ		玉葱、えのき			煮干し、花かつお、みそ	

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月	ごはん					米			
	照り焼きハンバーグ	ミートハンバーグ			しょうが	砂糖、でんぷん		しょうゆ、みりん、塩	736 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		イタリアンドレッシング		25.1 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、こしょう、酒	
20火	ごはん					米			
	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉			しょうが	砂糖	ごま	塩、赤ワイン、しょうゆ、みりん	715 kcal
	金平こんにやく	天ぷら		にんじん、さやいんげん	れんこん	こんにやく、砂糖	ごま油	みりん、酒、しょうゆ、唐辛子	30.1 g
	玉ねぎのすまし汁	かに風味かまぼこ	わかめ		玉葱			こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩、酒	
21水	ごはん					米			
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱、もやし		油	酒、塩タレ、塩、こしょう	792 kcal
	カレースープ	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		カレーフレーク、カレー粉、がらスープ、塩、こしょう	30.3 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
22木	ごはん					米			
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		768 kcal
	鶏肉とわかめのサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング		28.3 g
	魚そうめん汁	かまぼこ、魚そうめん		こねぎ	玉葱			こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩、酒	
23金	ごはん					米			
	シシリアンライスの具（肉）	牛肉、豚肉			玉葱		ごま、すりごま、油	焼き肉のタレ、酒、しょうゆ	780 kcal
	シシリアンライスの具（野菜）			赤パプリカ	黄パプリカ、もやし キャベツ		一食卵不使用「3plus」風調味料	塩、こしょう	29.3 g
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草、にんじん	玉葱			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン	
28水	ごはん					米			
	ハッシュドボーク	豚肉		トマト	玉葱、マッシュルーム、にんにく		油、アレルギーフリーパシールフレーク	塩、こしょう、赤ワイン、ギャップ マスタード、しょうゆ	765 kcal
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	サラダチキン		ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		27.7 g
29木	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							731 kcal
	荳ワカメの金平	豚肉	細切り荳わかめ	にんじん	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油、ごま	しょうゆ、酒	28.3 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ			だいこん、深ねぎ	さつまいも		煮干し、花かつお、みそ	
30金	ごはん					米			
	肉野菜炒め	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	784 kcal
	コロッケ					野菜コロッケ	油		29.4 g
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	



5月5日の『こどもの日』には、こども達の健やかな成長を願い、鯉のぼりをたて、かしわもちを食べます。行事食として、8日にかしわもちが登場します。かしわの木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたと言われています。



※都合により、献立内容が変更になることがあります。
※＜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！
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 TEL85－805