令和7年度

6月 こんだてよてい表

給食の目標： よくかんで食べよう

鳥栖小学校
田代小学校
若葉小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

日曜	献立名	きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		ざいりょう ※ かわることがあります				献立のメッセージ		
2日月						597	24.3	294
	たんたんめし	せいはくまい、きょうかまい さとう,あぶら	ぶたにく、だいず、みそ	たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん	オイスターソース、コチュジャン、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ノンオイルドレッシング	＊たんたんめし＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「たんたんめん」をアレンジした「たんたんめし」です。肉と野菜、大豆をいっしょに食べることができ、栄養たっぷりでとてもおいしいですよ。		
	はるさめスープ	はるさめ、あぶら	ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、きくらげ	がらスープ、酒、塩			
					しょうゆ、こしょう			
3日火						571	20.9	270
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊野菜を食べよう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			野菜は好きですか。苦手な人もいるかもしれません。野菜は、体を元気にしてくれる栄養がたくさん入って、おなかの調子もととのえてくれるので、給食では、たくさん野菜を使っています。		
	やきぎょうざ		ぎょうざ					
	キャベツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,とうもろこし	しょうゆ、酒、塩、こしょう			
	とうふとえのきのスープ	あぶら	とうふ	たまねぎ,えのき,きくらげ,こまつな,にんじん	とりがらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう			
4日水						560	19.8	368
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊「きびなご」は骨ごと食べよう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「きびなご」という魚のフライです。骨ごと食べることで、私たちの骨の材料、カルシウムもたくさんとることができます。		
	きびなごのカリカリフライ	あぶら	きびなごのカリカリフライ					
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	かにかまふうかまぼこ	きゅうり,もやし,ほうれんそう	塩			
	けんちんじる	さといも,あぶら	とりにく,とうふ	だいこん,こんにゃく,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩、だし昆布、削り節			
5日木						646	22.5	300
	チキンカレー	せいはくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレールー,あぶら	とりにく,チーズ,スキムミルク	たまねぎ,にんじん,にんにく	ケチャップ、ワイン、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	＊豆の歯ごたえも楽しもう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は豆が入った「ビーンズサラダ」です。黄色や緑、赤、白などいろいろな色の豆が入っています。コロコロとした見た目や歯ごたえの違いを楽しみましょう。		
	ビーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ,ミックスビーンズ（だいず、いんげんまめ）	キャベツ,えだまめ,とうもろこし	しょうゆ、す、塩、こしょう			
6日金						628	24.9	272
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊歯の健康は体の健康を守る＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食べ物から栄養をとるとき、かむことは欠かせません。つまり、しっかりかめる歯の健康は、体の健康とつながっています。食べた後は歯磨きをしましょう。		
	ユーリンチー	でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら	とりにく	にんにく,ねぎ,しょうが	塩、酒、しょうゆ、す			
	ナムル	ドレッシング,ごま	かにかまふうかまぼこ	もやし,キャベツ,ほうれんそう	塩			
	ごもくスープ		ぶたにく	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	とりがらスープ、塩、しょうゆ、酒、こしょう			
9月	8日(日)教育の日のふりかえきゅうじつ							
10日火						538	25.1	280
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊よくかむと、虫歯になりにくい＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食べ物を食べると、口の中から「だ液」がでます。だ液は口の中の掃除屋です。食べかすや細菌を洗い流して口の中を清潔にし、虫歯になりにくくしてくれます。よくかんで食べましょう。		
	しろみざかなのこうそうやき	あぶら	ホキ		香草焼き調味料、しょうゆ、酒			
	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう,もやし,こんにゃく,とうもろこし,にんじん	しょうゆ、塩、こしょう			
	ぶたじる	さといも,あぶら	ぶたにく,あつあげ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	煮干し、削り節			
11日水						565	22.0	330
	すくなめごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊香りもおいしさのひとつ＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「白身魚の香草焼き」です。香草は香りのよい葉のことでハーブとも呼ばれます。口の中で感じる味と、鼻に広がる香りを楽しみながら食べましょう。		
	ふりかけ				さけぱっぱふりかけ			
	やきうどん	うどん,あぶら	ぶたにく,いか,あおのり	たまねぎ,もやし,こまつな,にんじん	ソース、しょうゆ、酒、塩、こしょう			
	フルーツあえ	マスカットゼリー,さとう		みかん,ミックスフルーツ（パイナップル、おうとう、りんご）	塩			
12日木						573	23.5	384
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊成長期にじょうぶな骨をつくろう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			小学生などの成長期は、丈夫な骨をつくる大切な時期です。この時期に骨の材料となる食べ物を食べたり、運動をしたりすることも大切です。魚は骨を作るとてもいい食材です。		
	いわしのうめに		いわしのうめに					
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ,こまつな,もやし	しょうゆ、みりん、塩			
	さわにわん	あぶら	ぶたにく,あぶらあげ	たまねぎ,ごぼう,えのき,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	だし昆布、削り節、酒、塩、しょうゆ			
13日金						621	26.2	287
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊よくかむと、食べすぎを防げる＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食べ方が早いとつい食べすぎてしまいがちです。よくかんであえて時間をかけて食べることは、食べすぎを防ぐのにも役立ちます。よくかんでゆっくり楽しみましょう。		
	ハンバーグ　てりやきソース	パンこ,でんぷん,さとう	ぎゅうにく,ぶたにく,だいず	たまねぎ	塩、しょうゆ、みりん			
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ	もやし,ほうれんそう,とうもろこし,にんじん	塩			
	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ,えのき,パセリ	とりガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ、ワイン			
16日月						561	21.6	293
	かしわごはん	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	とりにく,あぶらあげ,こうやどうふ	ごぼう,こんにゃく,たけのこ,にんじん,さやいんげん,ほししいたけ	しょうが、しょうゆ、みりん、酒	＊かしわごはん＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は「かしわごはん」です。鶏肉やたくさんの野菜を甘辛く調味した具材をごはんに混ぜて食べてください。よく味わって食べてくださいね。		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ,みそ	たまねぎ,ねぎ	煮干し、削り節			

	献立名	ざいりょう　※　かわることがあります きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える		献立のメッセージ		
17 火						581	21.1	318
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊佐賀県産あじフライ＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日のあじフライは、佐賀県、長崎県でとれたあじを使っています。魚が苦手な人も食べやすいようにおいしいフライにしています。		
	あじフライ	あぶら	あじフライ					
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング,ごま	ハム	こまつな,もやし,とうもろこし,きりぼしだいこん				
	とうふとわかめのすましじる		とうふ,わかめ	たまねぎ,えのき,にんじん	だし昆布、削り節、酒、塩、しょうゆ			
18 水						590	25.0	312
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊まつかぜやき＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日の「まつかぜやき」は給食センターで手作りしています。鶏肉のミンチに野菜、大豆、みそを混ぜ合わせ、鉄板にしきつめ焼きます。よく味わって食べてくださいね。		
	まつかぜやき	パンこ,さとう,ごま	とりにく,だいず,みそ	たまねぎ,ほししいたけ	みりん			
	おかかいため	さとう,あぶら	かつおぶし	もやし,ほうれんそう,にんじん,こんにゃく	しょうゆ,みりん			
	キャベツのみそしる		あつあげ,みそ	キャベツ,たまねぎ,ねぎ	煮干し、削り節			
19 木						642	24.4	303
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊よくかむと歯ならびもよくなる＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食事の時、かむ回数が多いとあごが発達して歯並びがよくなります。歯並びがよくなるとかみやすく、見た目も整いますよ。		
	ポークビーンズ	じゃがいも,さとう,オリーブオイル	ぶたにく,だいず,ミックスビーンズ（だいず、いんげんまめ）	たまねぎ,にんじん,にんにく,パセリ,トマト	ケチャップ、ワイン、ソース、しょうゆ、塩、こしょう			
	ごぼうサラダ	さとう,たまごなしマヨネーズ,ごま	たまご,まぐろあぶらづけ	ごぼう,キャベツ,にんじん	しょうゆ、みりん、塩、こしょう			
20 金						690	25.6	304
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊鶏肉のレモン煮＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日はみなさんに人気の「鶏肉のレモン煮」です。鶏肉を油であげ、レモン果汁やしょうゆ、しょうがなどで味付けしたたれをかけています。		
	とりにくのレモンに	でんぷん,あぶら,さとう	とりにく	レモン	酒、しょうゆ、しょうが			
	ひじきとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ,ひじき	こまつな,もやし,とうもろこし,にんじん	塩			
	かぼちゃのみそしる		あつあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ	煮干し、削り節			
23 月						610	27.6	319
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊厚揚げのピリ辛煮＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			今日は煮物にぴりっと辛くなる「トウバンジャン」という調味料を入れています。辛さがあると食欲がなくなる暑い時期でも食べやすくなります。		
	あつあげのピリカラに	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく,あつあげ,こうやどうふ	れんこん,こんにゃく,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,えだまめ	しょうゆ,みりん,トウバンジャン			
	ほうれんそうのごまずあえ	ごま,さとう	とりにく	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん	しょうゆ、す、塩			
24 火						550	22.5	273
	ちゅうかふうまぜごはん	せいはくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	やきぶた,たまご	たまねぎ,たけのこ,にんじん,グリンピース,にんにく,ねぎ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	＊ビーフン＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ビーフンは中国生まれの食べ物です。お米から作られます。今日のようにスープで食べるほか炒めたりサラダにしたりして食べられています。		
	ビーフンスープ	ビーフン,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,きくらげ,こまつな	とりがらスープ、塩、こしょう、しょうゆ、酒			
25 水						626	19.1	277
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊何でも食べよう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			暑い夏が始まりますね。夏バテしないためには、しっかりと食べ、暑さになれておくことが大切です。何でも食べて暑い夏を乗り切りましょう。		
	はるまき	あぶら	はるまき					
	ちゅうかサラダ	ドレッシング,ごま	かにふうかまぼこ	もやし,ほうれんそう,きゅうり,とうもろこし	塩			
	とりとチンゲンサイのスープ	あぶら	とりにく,とうふ	たまねぎ,えのき,にんじん,きくらげ,チンゲンサイ	とりがらスープ、塩、こしょう、しょうゆ、酒			
26 木						550	23.7	275
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊魚を食べよう＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			魚は苦手な人もいるようですが、ぜひみなさんに食べてほしい食材です。今日は食べやすいようにマヨネーズ味にしてみました。		
	さかなのマヨネーズやき	たまごなしマヨネーズ	ホキ		塩、しょうゆ、ワイン			
	やさいソテー	あぶら	ぶたにく	キャベツ,もやし,こまつな	しょうゆ、ワイン、塩、こしょう			
	ラビオリのスープ	ラビオリ,あぶら		たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	とりがらスープ、塩、こしょう、ワイン、しょうゆ			
27 金						563	25.5	289
	しょくパン	しょくパン				＊なすとひき肉のスパゲティ＊		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			なすとひき肉のスパゲティには、たくさんの野菜が入っています。なす、ズッキーニ、にんじん、にんにく、トマトなどです。これから旬を迎えるなすやズッキーニはとてもおいしいですね。		
	なすとひきにくのスパゲティ	スパゲティ,あぶら,オリーブオイル	だいず,ぶたにく,ぎゅうにく	たまねぎ,なす,ズッキーニ,にんじん,にんにく,トマト	ケチャップ、デミグラスソース、ワイン、塩、こしょう、ソース、しょうゆ			
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ,とうもろこし	塩			
30 月						602	24.4	397
	ごはん	せいはくまい,きょうかまい				＊かむことは自分の体を守る＊		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				魚や肉を食べていて、口の中で小さな骨に気づいたことがありますか。よくかむことは飲み込めないものを見つけて自分の体を守ることにつながります。		
	さばのしょうがに		さばのしょうがに					
	きんぴらごぼう	さとう,あぶら,ごま	さつまあげ	ごぼう,こんにゃく,にんじん,さやいんげん,きくらげ	しょうゆ、酒、みりん			
	とりだんごのすましじる		さくらじまどりにくだんご(Ca･Fe)	たまねぎ,えのき,ねぎ	だし昆布、削り節、酒、塩、しょうゆ			
＊ 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。				【今月】 1食あたりの鳥栖市平均値（中学年）		593	23.5	307
				基準値（中学年）		650	21.1～32.5	350

※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工原材料一覧」でご確認ください。