



# [ 令和7年 7月 献立表 ]



鳥栖市立中学校

| 実施日    | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます<br>←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<br>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<br>豆・豆製品<br>(たんぱく質) | 牛乳・小魚<br>海藻<br>(カルシウム) | 緑黄色<br>野菜<br>(カロテン) | その他の<br>野菜・果物<br>(ビタミンC)         | 穀類・芋類<br>砂糖<br>(炭水化物) |               |                                           | 油脂類<br>(脂質)        |
| 1<br>火 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 772 kcal<br>26.7 g |
|        | デミグラスソースハンバーグ                 | ハンバーグ                     |                        |                     | 玉葱                               |                       | 油             | デミグラスソース、ケチャップ<br>トマトピューレ、ウスターソース<br>赤ワイン |                    |
|        | マカロニサラダ                       | ウインナー                     |                        | にんじん                | キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし              | マカロニ                  | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 青じそドレッシング、塩、こしょう                          |                    |
|        | 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<br>酒、こしょう                    |                    |
| 2<br>水 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 823 kcal<br>33.2 g |
|        | 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                             |                    |
|        | コーンサラダ                        | ロースハム                     |                        | ブロッコリー              | とうもろこし<br>キャベツ                   |                       | 和風ドレッシング      |                                           |                    |
|        | ミネストローネ                       | ベーコン、大豆                   |                        | にんじん、トマト<br>トマトピューレ | 玉葱、セロリ<br>キャベツ、にんにく              | じゃがいも                 | 油             | ケチャップ、塩、こしょう、しょうゆ<br>白ワイン、がらスープ           |                    |
| 3<br>木 | 黒糖パン                          |                           |                        |                     |                                  | 黒糖コッペパン               |               |                                           | 708 kcal<br>29.5 g |
|        | 揚げチャーメン                       |                           |                        |                     |                                  | 揚げ中華麺                 |               |                                           |                    |
|        | 皿うどんの具                        | 豚肉、うずら卵<br>えび、かまぼこ        |                        | にんじん                | キャベツ、玉葱<br>もやし、きくらげ<br>にんにく、しょうが | でんぶん                  | 油、ごま油         | しょうゆ、酒、中華スープ<br>塩、こしょう                    |                    |
|        | 揚げぎょうざ                        | 野菜ソイ餃子                    |                        |                     |                                  |                       | 油             |                                           |                    |
| 4<br>金 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 751 kcal<br>31.8 g |
|        | いわしの梅煮                        | いわしの梅煮                    |                        |                     |                                  |                       |               |                                           |                    |
|        | 五目豆                           | 大豆、鶏肉                     | 細切り茎わかめ                | にんじん、いんげん           |                                  | こんにゃく、砂糖              | 油             | しょうゆ、みりん、酒                                |                    |
|        | だご汁                           | 豚肉、油揚げ                    |                        | にんじん、かぼちゃ           | だいこん、干し椎茸<br>深ねぎ                 | ワンタン                  |               | 花かつお、煮干し、みそ                               |                    |
| 7<br>月 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 738 kcal<br>31.0 g |
|        | 塩ダレ炒め                         | 豚肉                        |                        | にんじん                | キャベツ、玉葱<br>もやし                   |                       | 油             | 酒、塩ダレ、塩、こしょう                              |                    |
|        | 魚そうめん汁                        | 魚そうめん                     | わかめ                    |                     | えのき、干し椎茸                         |                       |               | 花かつお、こんぶ、しょうゆ、塩、酒                         |                    |
|        | 七夕ゼリー                         |                           |                        |                     |                                  | 七夕ゼリー                 |               |                                           |                    |
| 8<br>火 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 732 kcal<br>27.3 g |
|        | あじフライ                         | あじフライ                     |                        |                     |                                  |                       | 油             |                                           |                    |
|        | ハムとひじきのサラダ                    | ロースハム                     | ひじき                    | にんじん                | きゅうり<br>とうもろこし                   |                       | 卵不使用マヨネーズ風調味料 | 塩、こしょう                                    |                    |
|        | キャベツの味噌汁                      | 厚揚げ                       |                        |                     | キャベツ、玉葱                          |                       |               | 花かつお、煮干し、みそ                               |                    |
| 9<br>水 | ごはん                           |                           |                        |                     |                                  | 米                     |               |                                           | 709 kcal<br>24.8 g |
|        | 鶏肉と根菜の平つくね                    | 根菜入平つくね                   |                        |                     |                                  |                       |               |                                           |                    |
|        | ビーフン炒め                        | 豚肉                        |                        | にんじん、にら             | キャベツ、玉葱<br>もやし、きくらげ<br>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<br>塩、こしょう                    |                    |
|        | 豆腐のすまし汁                       | 豆腐、かまぼこ                   | わかめ                    |                     | 玉葱、えのき                           |                       |               | 花かつお、こんぶ、しょうゆ、塩                           |                    |

| 実施日     | 献立名<br>※牛乳は毎日つきます<br>←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<br>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<br>豆・豆製品<br>(たんぱく質) | 牛乳・小魚<br>海藻<br>(カルシウム) | 緑黄色<br>野菜<br>(カロテン)           | その他の<br>野菜・果物<br>(ビタミンC)        | 穀類・芋類<br>砂糖<br>(炭水化物) | 油脂類<br>(脂質)                     |                                                        |                    |
| 10<br>木 | ごはん                           |                           |                        |                               |                                 | 米                     |                                 |                                                        | 740 kcal<br>29.2 g |
|         | ポークチャップ                       | 豚肉                        |                        |                               | 玉葱, キャベツ<br>にんにく                |                       | 油                               | ケチャップ, ウスターソース, 酒, 塩, こしょう                             |                    |
|         | ベイクドエッグ                       | ベイクドエッグ                   |                        |                               |                                 |                       |                                 |                                                        |                    |
|         | ほうれん草のスープ                     |                           |                        | ほうれん草                         | とうもろこし<br>玉葱, きくらげ              |                       |                                 | がらスープ, しょうゆ, 塩<br>こしょう, 酒                              |                    |
| 11<br>金 | ごはん                           |                           |                        |                               |                                 | 米                     |                                 |                                                        | 837 kcal<br>33.4 g |
|         | 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                                       |                    |
|         | ナムル                           |                           |                        | にんじん                          | もやし, きゅうり                       |                       | 韓国ナムル <sup>レシニング</sup><br>ごま    |                                                        |                    |
|         | じゃがいもの味噌汁                     | 油揚げ                       |                        | 小松菜                           | えのき                             | じゃがいも                 |                                 | 花かつお, 煮干し, みそ                                          |                    |
| 14<br>月 | ごはん                           |                           |                        |                               |                                 | 米                     |                                 |                                                        | 766 kcal<br>30.2 g |
|         | さんまかぼすレモン煮                    | さんまかぼすレモン煮                |                        |                               |                                 |                       |                                 |                                                        |                    |
|         | 高野豆腐と里芋のそぼろ煮                  | 豚ひき肉, 高野豆腐                |                        | にんじん<br>さやいんげん                | 玉葱, しょうが                        | さといも, 砂糖<br>でんぶん      | 油                               | 酒, しょうゆ, みりん                                           |                    |
|         | 切干大根の味噌汁                      |                           | わかめ                    |                               | 切干し大根, 玉葱<br>えのき                |                       |                                 | 花かつお, 煮干し, みそ                                          |                    |
| 15<br>火 | ごはん                           |                           |                        |                               |                                 | 米                     |                                 |                                                        | 750 kcal<br>25.3 g |
|         | 夏野菜カレー                        | 鶏肉                        | チーズ, ヨーグルト             | にんじん, かぼちゃ<br>アスパラ<br>トマトピューレ | 玉葱, なす<br>にんにく, しょうが<br>りんごピューレ | じゃがいも, 黒砂糖            | 油                               | カレーフレーク, デイターカレー<br>カレー粉, ケチャップ, ウスターソース<br>赤ワイン, しょうゆ |                    |
|         | ブロッコリーサラダ                     | ロースハム                     |                        | ブロッコリー                        | きゅうり<br>とうもろこし                  |                       | イタリアンドレッシング                     |                                                        |                    |
|         |                               |                           |                        |                               |                                 |                       |                                 |                                                        |                    |
| 16<br>水 | ごはん                           |                           |                        |                               |                                 | 米                     |                                 |                                                        | 739 kcal<br>32.2 g |
|         | 豚のしょうが焼き                      | 豚肉                        |                        | にんじん                          | 玉葱, キャベツ<br>しょうが                | 砂糖                    | 油                               | しょうゆ, みりん, 酒                                           |                    |
|         | 春雨スープ                         | 鶏肉団子                      |                        | チンゲンサイ<br>にんじん                | 玉葱, きくらげ                        | 春雨                    |                                 | がらスープ, しょうゆ, 酒<br>塩, こしょう                              |                    |
|         |                               |                           |                        |                               |                                 |                       |                                 |                                                        |                    |
| 17<br>木 | きな粉揚げパン                       | きな粉                       |                        |                               |                                 | プレーンロール<br>砂糖         | 油                               | 塩                                                      | 753 kcal<br>29.4 g |
|         | チリコンカン                        | ミックスビーンズ<br>豚ひき肉, 大豆      |                        | トマト<br>トマトピューレ                | にんにく, 玉葱<br>セロリ                 | じゃがいも, 砂糖             | 油                               | ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ<br>コンソメ, 塩, こしょう<br>チリパウダー, チリペッパー   |                    |
|         | ツナサラダ                         | マグロ油漬け                    |                        | にんじん                          | 玉葱, きゅうり<br>キャベツ                |                       | 卵不使用マヨネーズ <sup>レシニング</sup> 風調味料 | 塩, こしょう                                                |                    |
|         |                               |                           |                        |                               |                                 |                       |                                 |                                                        |                    |

行事食「七夕」



7月7日の七夕は五節句のひとつです。天の川を挟んで輝くふたつの星、「織姫」と「彦星」が年に一度だけ会うことが許される星まつりの日、とされています。



7月7日は七夕ゼリーがつきます。  
パインアップル果汁を使った美味しいゼリーです。  
七夕をモチーフとしたパッケージを開けると、星形容器とパインゼリーで  
夜空にきらめく星をイメージした、見た目も楽しいデザートです。

※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