



[令和7年 8,9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)			
26 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、でんぷん	ごま油	しょうゆ、オスターソース、酒、塩	724 kcal	
	肉団子のスープ	鶏と豚のミートボール		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	31.5 g	
27 水	ごはん					米				
	さばの味噌煮	さばの味噌煮							783 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	31.5 g	
28 木	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		
	ごはん					米				
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		732 kcal	
29 金	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		27.1 g	
	玉ねぎと豆腐の味噌汁	豆腐	もずく		玉葱、えのき			煮干し、花かつお、みそ		
	ごはん					米				
1 月	焼肉炒め	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	772 kcal	
	ワンタンスープ	中華風つくね		にんじん、にら	きくらげ	ワンタン		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	33.3 g	
	シャインマスカット				シャインマスカット					
2 火	ごはん					米				
	サーモンフライ	サーモンフライ					油		753 kcal	
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、もやし きくらげ、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	28.0 g	
3 水	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん、えのき			煮干し、花かつお、みそ		
	ごはん					米				
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入平つくね							811 kcal	
4 木	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	塩、こしょう	26.3 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		
	ごはん					米				
5 金	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	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、デパートカレー粉、カレー粉、ケチャップ、オスターソース、コンソメ、赤ワイン、しょうゆ	789 kcal	
	切干大根のサラダ	マグロ油漬け		ほうれん草	切干し大根 キャベツ		和風ドレッシング		25.3 g	
	ごはん					米				
6 土	さばの生姜煮	さばの生姜煮							715 kcal	
	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	29.1 g	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん 深ねぎ、しょうが	さといも、こんにゃく		煮干し、花かつお、みそ		
7 日	ごはん					米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぷん	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	810 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	30.1 g	
8 月	わかめスープ		わかめ		玉葱、きくらげ		ごま	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
	ごはん					米				
	ケチャップソースハンバーグ	煮込用スケールハンバーグ		トマトピューレ			油	ケチャップ、オスターソース、赤ワイン	820 kcal	
9 金	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		ごまドレッシング		28.5 g	
	コーンスープ		牛乳		玉葱 とうもろこし	じゃがいも コーンクリームスープ		コンソメ		
	ごはん					米				
10 水	鶏肉の香草焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング	768 kcal	
	大根サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん きゅうり		野菜いっぱい和風ドレッシング		32.3 g	
	ミネストローネ	ベーコン、大豆		にんじん、トマト トマトピューレ	玉葱、セロリ 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 白ワイン、がらスープ		
11 木	ごはん					米				
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							713 kcal	
	ひじきの炒め煮	天ぷら、大豆 油揚げ	ひじき	にんじん		糸こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	29.4 g	
12 金	沢煮椀	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 でんぷん		煮干し、花かつお、塩、しょうゆ、酒		

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)		
11月	コッペパン					コッペパン			
	ミートボールとじゃがいものトマト煮	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	油	ウスターソース、塩、赤ワイン、ケチャップ、しょうゆ、こしょう	738 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		卵不使用マヨネーズ風調味料	青じそドレッシング、塩、こしょう	31.6 g
12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、でんぷん	油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ、トウモロコシ、チンゲンサイ	859 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					油		29.2 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムルドレッシング、ごま		
16日	ごはん					米			
	テジブルコギ丼の具	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉葱、もやし、りんごピューレ	春雨、砂糖	ごま、ごま油	酒、コブサン、レモン果汁、しょうゆ、トウモロコシ	764 kcal
	ワンタンスープ			にんじん、チンゲンサイ	きくらげ	ワンタン		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	29.5 g
	りんご				りんご				
17日	ごはん					米			
	さばの唐揚げネギソース	さば切身粉付き			しょうが、にんにく、深ねぎ	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	785 kcal
	和風サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング		30.3 g
	白玉入りすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき	白玉団子		こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩、酒	
18日	ごはん					米			
	干草焼	干草焼							713 kcal
	豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		にんじん、いんげん	れんこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、唐辛子	27.2 g
	じゃがいもの味噌汁	厚揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		煮干し、花かつお、みそ	
19日	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	742 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							31.9 g
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん、にら	もやし		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
22日	ごはん					米			
	ぶりの照り焼き	ぶり照焼							723 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、しょうゆ	30.9 g
	だご汁	豚肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、干し椎茸、深ねぎ	ワンタン		煮干し、花かつお、みそ	
24日	ごはん					米			
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉、厚揚げ		青ピーマン、にんじん	しょうが、キャベツ	砂糖		しょうゆ、酒、唐辛子、赤だしみそ	735 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		29.3 g
	えのきのすまし汁		わかめ		えのき、玉葱、干し椎茸			こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩	
25日	ごはん					米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖、でんぷん		酒、塩、しょうゆ、みりん	789 kcal
	コーンサラダ	ロースハム		ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ		香味玉ねぎドレッシング		32.6 g
	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	
26日	ごはん					米			
	かぼちゃコロッケ					かぼちゃコロッケ	油		785 kcal
	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、とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	23.0 g
	太平燕（たいへい-エン）	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、チャンポンスープの素	
29日	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	812 kcal
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	30.8 g
30日	ごはん					米			
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		825 kcal
	イタリアンサラダ	マグロ油漬け		にんじん	きゅうり、とうもろこし	スパゲッティ	イタリアンドレッシング		26.1 g
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草、にんじん	玉葱	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、白ワイン	

お月見

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋（ちゅうしゅう）」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。



※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