

# 令和7年度 8,9 月 こんだてよてい表

給食の目標: 栄養を考えて食べよう

鳥栖北小学校、弥生が丘小学校  
基津小学校

日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		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		こんだて 献立のメッセージ		
26 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				586	24.9	332
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*8.9月の給食目標* 8.9月の給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。給食はみなさんが元気に大きくなれるよう、栄養や量を考えて作られています。しっかり食べて元気に過ごせる体を作りましょう。		
	あじのなんばんづけ	あぶら,さとう	あじ		す,しょうゆ			
	きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング	ハム	こまつな,もやし,にんじん,きりぼしだいこん,とうもろこし				
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ,みそ	かぼちゃ,たまねぎ,えのき,ねぎ	にぼし,けずり,煮干し,削り節			
27 水	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				577	21.6	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*暑さに負けぬ食事* 暑い日が続いていますね。食欲も出ない日もいるかもしれませんが、1日3食しっかり食べて元気に毎日過ごしましょう。		
	やきぎょうざ		ぎょうざ					
	ほうれんそうとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう,キャベツ,もやし,にんじん	しお塩			
	とりだんごのスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ,たけのこ,きくらげ,ねぎ	わかろスープ,しょうゆ,酒,塩,ごま油			
28 木	タコライス	せいはいくまい,きょうかまい,さとう,あぶら	ぶたにく,だいず,チーズ	たまねぎ,にんにく,トマト,レモン	ケチャップ,ソース	584	24.8	317
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,きゅうり,パプリカ	オイスターソース,しょうゆ,塩,ごま油	*タコライス* タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコ料理の「タコス」の具をご飯にのせて出されたのが始まりです。ご飯と具と一緒に食べましょう。		
	もやしのスープ	あぶら	とりにく,わかめ	もやし,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	からスープ,しょうゆ,酒,塩,ごま油	652	25.0	292
	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				*佐賀県産のれんこん*		
29 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			れんこんは、秋から冬にかけておいしくなる食べ物です。佐賀県では、しろ台町でたくさん生産されています。シャキシャキとした食感もいいですね。		
	さけフライ	あぶら	さけフライ					
	れんこんのきんぴら	さとう,ごまあぶら,ごま	さつまあげ	れんこん,こんにやく,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,みりん,酒			
	ぶたじる	さつまいも,あぶら	ぶたにく,あつあげ,みそ	だいこん,ごぼう,ねぎ	にぼし,けずり,煮干し,削り節			
9月 1月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				606	24.7	299
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*あかの食べ物の仲間*		
	とりにくのてりやき	さとう,でんぷん	とりにく	しょうが,にんにく	さけしお酒,塩,しょうゆ,みりん	あかの食べ物の仲間には、肉や魚、卵や牛乳などが含まれています。おもちに体を作る働きがあり、体のあちこちに必要な栄養です。		
	はるさめのすのもの	はるさめ,さとう,ごま	きんしたまご	もやし,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,塩			
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,きりぼしだいこん,えのき	にぼし,けずり,煮干し,削り節			
2 火	やきにくどんぶり	せいはいくまい,きょうかまい,さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	やきにくのたれ,しょうゆ,酒	548	23.3	279
	ぎゅうにゅう	あぶら,でんぷん,ごま	ぎゅうにゅう	もやし,ほうれんそう,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ピーマン	ノンオイルドレッシング,塩	*きいろの食べ物の仲間* 黄色の食べ物には、ご飯やパン、麺、油、砂糖などがあります。頭の働きをよくしたり、体を動かしたりするエネルギーのもとになります。		
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ,えのき,こまつな	わかろスープ,しょうゆ,酒,塩,ごま油			
3 水	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				605	22.9	281
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*みどりの食べ物の仲間*		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ,あぶら	ちくわ,あおさ		さけ酒	みどりの食べ物は、野菜やきのこ、果物などです。赤や黄色の食べ物の働きを体の中で助けてくれます。お腹の調子をよくしてくれます。		
	ひじきのいために	さとう,あぶら	ぶたにく,ひじき	こんにやく,にんじん,ごぼう,えだまめ	しょうゆ,みりん,酒			
	とうじゅうめんのすましじる	とうじゅうめん	かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,酒			
4 木	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				605	26.9	312
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*冬瓜*		
	とりにくのつくねやき	パンこ,さとう,でんぷん	とりにく,だいず	たまねぎ,れんこん	しお塩,ごま油,しょうゆ,酒,みりん	とうがん、しょうり、かぼちゃ、冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬の時期は夏です。冬の時期まで、保存でき食べられるので「冬瓜」という名前がつけられています。		
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ,かにふうかまぼこ	もやし,ほうれんそう	しお塩			
とうがのみそしる	あぶらあげ,みそ	あぶらあげ,みそ	とうがん,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	にぼし,けずり,煮干し,削り節				
5 金	ポークカレー	せいはいくまい,きょうかまい,じゃがいも,カレー,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,トマト	ケチャップ,ソース,しょうゆ,酒,塩,ごま油	681	22.4	285
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*朝ごはんを食べよう*		
	ツナサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ,こまつな,きゅうり,とうもろこし	しお塩,ごま油	朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中を元気に過ごすエネルギー源になります。		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
8 月	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				565	25.4	303
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*にんにく*		
	ぶたにくのスタミナいため	さとう,あぶら,ごま	ぶたにく	たまねぎ,しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん	にんにくは、体を元気にする栄養が含まれています。切ったりつぶしたりすることでその効果が高まります。		
	やさしいため	あぶら	ベーコン	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,酒,塩,ごま油			
とうふのみそしる	とうふ,わかめ	とうふ,わかめ	たまねぎ,えのき	しょうゆ,酒,みりん,削り節				
9 火	ごはん	せいはいくまい,きょうかまい				622	24.2	270
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			*鶏肉のレモン煮*		
	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	しょうゆ	「鶏肉のレモン煮」は鶏肉に下味をつけ、粉をつけて揚げます。レモン果汁、しょうゆ、砂糖でたれを作って、鶏肉にかけると出来上がりです。		
	こんぶあえ	さとう	しおこんぶ	キャベツ,もやし,にんじん,きりぼしだいこん	しょうゆ			
じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ,みそ	たまねぎ,えのき	にぼし,けずり,煮干し,削り節				

献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物					
	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					
10 水	ブレーンパン				536	23.2	293	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			*なす*			
	なすとひきにくのトマトスパゲティ	スパゲティ, さとう, あぶら, オリーブオイル	ぶたにく, だいず, チーズ	たまねぎ, なす, にんじん, にんにく, トマト	ケチャップ, デミグラスソース, ソース, ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう	なすは今か旬の食べ物です。炒め物や煮物、揚げ物などいろいろな料理に合います。油との相性もよく、スパゲティにもよく使われています。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ, ほうれんそう, きゅうり, とうもろこし	塩, こしょう	560	23.9	276
11 米	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*佐賀県産の大豆*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養がたっぷり入った食材です。佐賀県でもたくさん作られています。			
	しろみぎかなのガーリックオイルやきベーコンとちやしのソテー	オリーブオイル	ホキ	にんにく	ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう	大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養がたっぷり入った食材です。佐賀県でもたくさん作られています。		
	だいずとウィンナーのスープ	あぶら	ベーコン	もやし, チンゲンサイ, こんにやく, とうもろこし, しめじ	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほど、栄養がたっぷり入った食材です。佐賀県でもたくさん作られています。		
		マカロニ, あぶら	ウィンナー, だいず	たまねぎ, えだまめ, にんじん	とりがらす, しょうゆ, 塩, こしょう	573	23.4	312
12 金	ごはん	せいはいまい, 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		野菜には体の調子を整える、ビタミンやミネラルがたっぷり入っています。			
	とりにくとじゃがいものにもうめおかかあえ	じゃがいも, さとう, あぶら	とりにく, こうやどうふ	たまねぎ, こんにやく, にんじん, さやいんげん, ほししいたけ	しょうゆ, みりん, 酒	野菜には体の調子を整える、ビタミンやミネラルがたっぷり入っています。		
		さとう	かつおぶし	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, うめ, ねりうめ	しょうゆ, みりん, 塩	522	21.2	289
16 火	やきおにぎり	やきおにぎり			*ミックスフルーツ*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		暑い日はが続いています。食欲のない時は、フルーツを食べるとエネルギーを補給するといいですね。			
	やきそば	ちゅうかめん, あぶら	うおそうめん, ぶたにく, かまぼこ, あおのり	もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん	ソース, しょうゆ, 塩, こしょう	628	24.2	329
	ミックスフルーツ	ゼリー, さとう		みかん, バイン, もも, りんご	塩	暑い日はが続いています。食欲のない時は、フルーツを食べるとエネルギーを補給するといいですね。		
17 水	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*魚を食べよう*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		魚はみなさんにぜひ食べてほしい食材です。今日は「あじ」にこまをつけて揚げたものです。しっかり食べてください。			
	あじのごまフライ	あぶら	あじごまフライ	れんこん, にんじん, えだまめ	だし昆布, しょうゆ, みりん, 酒	魚はみなさんにぜひ食べてほしい食材です。今日は「あじ」にこまをつけて揚げたものです。しっかり食べてください。		
	ごもくに	さとう, あぶら	さつまあげ, だいず, こうやどうふ	たまねぎ, えのき, ねぎ	だし昆布, しょうゆ, みりん, 酒	魚はみなさんにぜひ食べてほしい食材です。今日は「あじ」にこまをつけて揚げたものです。しっかり食べてください。		
	さつまいもときのこみそしる	さつまいも	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, えのき, ねぎ	だし昆布, しょうゆ, みりん, 酒	589	22.1	264
18 木	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*よくかんで食べよう*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		よくかんで食べていますか。よくかんで食べるとう、だ液がたくさん出てお腹の中でしっかりと消化がされ、栄養にわかりやすくなります。			
	シュウマイ		しゅうまい		よくかんで食べていますか。よくかんで食べるとう、だ液がたくさん出てお腹の中でしっかりと消化がされ、栄養にわかりやすくなります。			
	キャベツのちゅうかいだめ	ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ, もやし, にんじん, とうもろこし, ピーマン	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	630	24.0	299
	はるさめスープ	はるさめ, あぶら	ベーコン	たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ	とりがらす, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	よくかんで食べていますか。よくかんで食べるとう、だ液がたくさん出てお腹の中でしっかりと消化がされ、栄養にわかりやすくなります。		
19 金	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*チリコンカン*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆類、トマトなどが入った煮込み料理です。			
	チリコンカン	じゃがいも, オリーブオイル, さとう, あぶら	ぶたにく, だいず, ミックスビーンズ	たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく	ケチャップ, ソース, ワイン, しょうゆ, 塩, こしょう	チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆類、トマトなどが入った煮込み料理です。		
	キャベツとさきみのごまサラダ	ドレッシング, ごま	とりにく, ひじき	キャベツ, れんこん, きゅうり, とうもろこし	しょうゆ, 酒, みりん	602	22.2	269
	シャインマスカット			シャインマスカット	だし昆布, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	チリコンカンは、アメリカで食べられている料理です。ひき肉や豆類、トマトなどが入った煮込み料理です。		
22 月	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*茶番バランス*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食べ物には、はたらきによって黄色「エネルギーになる」赤「体をつくる」緑「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。			
	とりにくのからあげ	でんぶん, あぶら	とりにく	しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒, 塩	食べ物には、はたらきによって黄色「エネルギーになる」赤「体をつくる」緑「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。		
	くわがめのため	さとう, あぶら	さつまあげ, くわがめ	こんにやく, ごぼう, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	食べ物には、はたらきによって黄色「エネルギーになる」赤「体をつくる」緑「体の調子を整える」の3つの仲間に分けられます。		
	ふのすましじる	ふ		たまねぎ, にんじん, えのき, ほうれんそう	だし昆布, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	579	24.2	284
24 水	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*ABCスープ*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		「ABCスープ」は、アルファベットの形のマカロニと野菜が入ったスープです。何のアルファベットが入っているか探してみてください。			
	しろみぎかなのムニエル	ごむぎこ, バター, あぶら	ホキ	キャベツ, れんこん, にんじん, こまつな	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	「ABCスープ」は、アルファベットの形のマカロニと野菜が入ったスープです。何のアルファベットが入っているか探してみてください。		
	キャベツのソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう	とりがらす, しょうゆ, 塩, こしょう, ワイン	603	26.5	323
	ABCスープ	マカロニ, あぶら	ウィンナー	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう	とりがらす, しょうゆ, 塩, こしょう, ワイン	「ABCスープ」は、アルファベットの形のマカロニと野菜が入ったスープです。何のアルファベットが入っているか探してみてください。		
25 木	マーボー豆腐どんぶり	せいはいまい, さとう, あぶら, ごまあぶら, でんぶん, きょうかまい	ぶたにく, とうふ, だいず, みそ	たまねぎ, たけのこ, ねぎ, しょうが, にんにく, ほししいたけ	がらす, しょうゆ, 酒, みりん	*麻婆豆腐丼*		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		塩, テンメシジャン, トウバンジャン	今日は麻婆豆腐をごはんにの上のせて丼にして食べましょう。味わって食べてください。		
	パンパンジー	ドレッシング, ごま	とりにく	もやし, きゅうり, にんじん, とうもろこし, きりばしだいこん	しょうゆ	584	24.0	256
26 金	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*大分県の郷土料理*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		「とり天」は鶏肉に下味をつけて、衣をつけて揚げた鶏肉の天ぷらです。また、「かぼす」は茨城県でとれる柑橘類でさわやかな酸味がおいしいです。			
	とりてん	ごむぎこ, でんぶん, あぶら	とりにく		しょうゆ, 酒, 塩	「とり天」は鶏肉に下味をつけて、衣をつけて揚げた鶏肉の天ぷらです。また、「かぼす」は茨城県でとれる柑橘類でさわやかな酸味がおいしいです。		
	かぼすあえ	さとう		キャベツ, だいこん, きゅうり, にんじん	かぼす果汁, すししょうゆ, みりん, 塩	「とり天」は鶏肉に下味をつけて、衣をつけて揚げた鶏肉の天ぷらです。また、「かぼす」は茨城県でとれる柑橘類でさわやかな酸味がおいしいです。		
	はんぺんのすましじる		はんぺん	たまねぎ, えのき, ねぎ	だし昆布, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	579	24.2	292
29 月	ごはん	せいはいまい, きょうかまい			*佐賀県産のり*			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		今日の「磯和え」には、佐賀県でとれた「のり」が入っています。佐賀県でとれた「のり」はとてもおいしく全国に出荷されています。			
	とりにくのねぎしおやき	ごま	とりにく	たまねぎ, ねぎ	ノイ油, ショウガ, しょうゆ, 塩	今日の「磯和え」には、佐賀県でとれた「のり」が入っています。佐賀県でとれた「のり」はとてもおいしく全国に出荷されています。		
	こまつなのいそあえ	さとう	のり	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩	603	25.6	271
	さといものみそしる	さといも	あつあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ねぎ	だし昆布, 削り節, 塩, しょうゆ, 酒	今日の「磯和え」には、佐賀県でとれた「のり」が入っています。佐賀県でとれた「のり」はとてもおいしく全国に出荷されています。		
30 火	ソースかつどんぶり	せいはいまい, きょうかまい, ごむぎこ	ぶたにく	キャベツ, ほうれんそう, もやし	しょうゆ, 酒, 塩	*ソースかつ丼*		
	ぎゅうにゅう	パンこ, あぶら			塩, たらこソース	ソースかつ丼は、ごはんに、サラダ、トンカツをのせてソースをかけて食べましょう。		
	けんちんじる	じゃがいも, あぶら	とりにく, とうふ	だいこん, にんじん, ほししいたけ, こんにやく, ねぎ	だし昆布, 削り節, 塩, しょうゆ, みりん, 酒	592	23.9	293
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。【今月】1食あたりの鳥栖市平均値(中学生)					592	23.9	293	
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。					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。

