

かこうしゅひん つか
※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。



きょうじく もていう
給食の目標:

さいほう かんが ち
栄養を考えて食べよう

鳥栖小学校、田代小学校
若葉小学校、中原特別支援学校田代分校

令和7年度 8,9 月 こんだてよてい表

にち 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	たんぱく質	カルシウム
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物		kcal	g	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		
26 火	ハヤシライス	せいはいくまい,きようかまい,ハヤシルー,あぶら	ぶたにく	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,トマト	塩,こしょう	608	23.4	274
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				* 8,9月の給食目標 *		
	ツナとコーンのサラダ		まぐろあぶらづけ	キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,えだまめ,にんじん	塩,こしょう	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になれるよう、栄養や量を考えて作られています。		
						652	25.0	292
27 水						* 佐賀県産のれんこん *		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				れんこんは、秋から冬にかけておいしくなる食べ物です。佐賀県では白石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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	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			
28 木	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	しょうゆ,みりん,酒	577	21.6	312
						* 曇天に自けない食事 *		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				まだまだ暑い日が続いていますね。食欲も出ない人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を過ごしましょう。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ		ぎょうざ					
29 金	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	しょうゆ,みりん,酒	584	24.8	317
	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	しょうゆ,みりん,酒	* タコライス *		
	タコライス	せいはいくまい,きようかまい,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,オイスターソース,しょうゆ,塩,こしょう	タコライスは沖縄県の料理です。よく味わって食べてください。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	22.9	281
9月 1 月	ちくわのいそべあげ	ごむぎこ,あぶら	ちくわ,あおさ		しょうゆ,みりん,酒	* みどりの食べ物の仲間 *		
	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	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。		
	とうにゅうめんのすましじる	とうにゅうめん	かまぼこ	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,酒	606	24.7	299
						* あかの食べ物の仲間 *		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				あかの食べ物の仲間には、肉や魚、卵や牛乳などがあります。おもに体を作る働きがあります。		
2 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			548	23.3	279
	とりにくのてりやき	さとう,でんぶん	とりにく	しょうが,にんにく	しょうゆ,酒,みりん	* きいろの食べ物の仲間 *		
	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	しょうゆ,酒,みりん	黄色の食べ物には、ご飯やパン、麺、油、砂糖などがあります。エネルギーのもとになります。		
	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	しょうゆ,みりん,酒	565	25.4	303
3 水	やきにくとどんぶり	せいはいくまい,きようかまい,さとう,あぶら,でんぶん,ごま	ぎゅうにく	たまねぎ	しょうゆ,酒,みりん	548	23.3	279
						* きいろの食べ物の仲間 *		
	ぎゅうにゅう		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	しょうゆ,酒,みりん	黄色の食べ物には、ご飯やパン、麺、油、砂糖などがあります。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	しょうゆ,酒,みりん	565	25.4	303
4 木						* にんにく *		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	26.9	312
	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	* 冬瓜 *		
	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,みりん	「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ため、この名前がついたそうです。		
5 金	とうふのすましじる	とうふ,わかめ		たまねぎ,えのき	しょうゆ,酒,みりん	605	26.9	312
						* 冬瓜 *		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				とうがんは「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ため、この名前がついたそうです。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			681	22.4	285
	とりにくのつくねやき	パンこ,さとう,でんぶん	とりにく,だいず	たまねぎ,れんこん	しょうゆ,酒,みりん	* 朝ごはんを食べよう *		
8 月	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ,かにぶつかまぼこ	もやし,ほうれんそう	しょうゆ,酒,みりん	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。		
	とうがんのみそしる		あぶらあげ,みそ	とうがん,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	しょうゆ,酒,みりん	560	23.9	276
						* 佐賀県産の大豆 *		
	ポークカレー	せいはいくまい,きようかまい,じゃがいも,カレールー,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	しょうゆ,酒,みりん	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。		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 火	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	しょうゆ,酒,みりん			
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 火	しるみぎのガーリックオイルやき	オリブオイル	ホキ	にんにく	しょうゆ,酒,みりん			
	ベーコンともやしのソテー	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,みりん			
	だいずとウィンナーのスープ	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	しょうゆ,酒,みりん			

	献立名 こんどてめい けんりつめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちやうみりよう	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 きいろのたべもの	あかの食べ物 あかのたべもの	みどりの食べ物 みどりのたべもの				
		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 まい水		献立のメッセージ こんどてめい けんりつめい				622	24.2	270
		鶏肉のしモン煮						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりにくのしモンに こんぶあえ じゃがいものみそしる	でんぶん、あぶら、さとう さとう じゃがいも	とりにく しおこんぶ わかめ、みそ	レモン キャベツ、もやし、にんじん、きりぼしだいこん たまねぎ、えのき	さけ 酒、しょうゆ しょうゆ だし、けず、おし 煮干し、削り節			「鶏肉のしモン煮」は鶏肉に下味をつけ、粉をつけ揚げます。しモン果汁、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。
11 まい米						536	23.2	293
		なす						
	プレーンパン	プレーンパン						
	ぎゅうにゅう なすとひきにくのトマトスパゲティ		ぎゅうにゅう 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			なすは今は旬の食べ物です。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。
12 まい金						628	24.2	329
		魚を食べよう						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう あじのごまフライ ごもくに さつまいもときのごみそしる	あぶら さとう、あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あじごまフライ さつまあげ、だいず、こうやどうふ あぶらあげ、みそ	れんこん、にんじん、えだまめ たまねぎ、えのき、ねぎ	こんぶ だし昆布、しょうゆ、みりん、酒 にぼし、けず、おし 煮干し、削り節			魚はみなさんにぜひ食べてほしい食材です。今日は「あじ」にごまをつけて揚げたものです。しっかりと食べてください。
16 まい火						573	23.4	312
		野菜を食べよう						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものものに うめおかかあえ	じゃがいも、さとう、あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく、こうやどうふ かつおぶし	たまねぎ、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、うめ、ねりうめ	さけ しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、塩			野菜には体の調子を整える、ビタミンやミネラルがたくさん入っています。
17 まい水		給食なし：中原分校				522	21.2	289
		ミックスフルーツ						
	やきおにぎり	やきおにぎり						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきそば ミックスフルーツ	ちゅうかめん、あぶら ゼリー、さとう	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 みかん、パイナップル、もも、りんご	しお ソース、しょうゆ、塩、こしょう、酒 しお 塩			あつぱくが続いています。食欲のない時は、フルーツを食べてエネルギーを補給するといいですね。
18 まい米						602	22.2	269
		栄養バランス						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ くきわかめのいために ふのすましじる	でんぶん、あぶら さとう、あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ、くきわかめ	しょうが、にんにく こんにゃく、ごぼう、にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、えのき、ほうれんそう	さけ しお 酒、塩 しょうゆ、酒、みりん こんぶ、けず、おし だし、昆布、削り節、しょうゆ、酒			食べ物は、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。
19 まい金		給食なし：中原分校				589	22.1	264
		よくかんで食べよう						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	シュウマイ キャベツのちゅうかいだめ はるさめスープ		しゅうまい ぶたにく ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし、ピーマン たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	さけ しお しょうゆ、酒、塩、こしょう とりがらスープ、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、だ液がたくさん出てお腹の中でしっかりと消化がされ、栄養にかわりやすくなります。
22 まい月						630	24.0	299
		チリコンカン						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツとさきのみごまサラダ シャインマスカット	じゃがいも、オリーブオイル、さとう、あぶら ドレッシング、ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、ミックスピーズ とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく キャベツ、れんこん、きゅうり、とうもろこし シャインマスカット	さけ しお 酒、塩 ケチャップ、ソース、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう しお 塩			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。
24 まい水						584	24.0	256
		大分県の郷土料理						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう とりてん かぼすあえ はんぺんのすましじる	こむぎこ、でんぶん、あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん		さけ しお しょうゆ、酒、塩 かぼす果汁、すししょうゆ、みりん、塩 だし、昆布、削り節、しょうゆ、酒			「とりてん」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」は大分県でとれる柑橘類でさわやかな酸味がいいです。
25 まい米						579	24.2	284
		ABCスープ						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう しろみぎかなのムニエル キャベツのソテー ABCスープ	こむぎこ、バター、あぶら あぶら マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウインナー		しお 塩、ワイン しょうゆ、塩、こしょう とりがらスープ、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。
						603	26.5	323
26 まい金		*麻婆豆腐丼*						
	マーボー豆腐どんぶり	せいはいくまい、きょうかまい、さとう でんぶん、あぶら、ごまあぶら	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	さけ しお がらスープ、しょうゆ、酒、みりん、塩、 デンメジャン、トウワシジャン			今日は麻婆豆腐をごはんの上のせて丼にして食べましょう。残さず食べてください。
	ぎゅうにゅう パンパンジー		ぎゅうにゅう とりにく	もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、きりぼしだい	しお 塩			
29 まい月						550	24.4	278
		豚肉となすのみそ炒め						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため チンゲンサイとたまごのスープ	さとう、あぶら、ごま、かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ たまご、かまぼこ	なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうが たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	しょうゆ、みりん、酒 がらスープ、うすししょうゆ、醤油、塩、こしょう			「豚肉となすのみそ炒め」にはたくさん野菜が入っています。残さず食べてください。
30 まい火						579	24.2	292
		佐賀県産のり						
	ごはん	せいはいくまい、きょうかまい						
	ぎゅうにゅう とりにくのねぎしおやき こまつなのいそあえ さといものみそしる	ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく のり あつあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 ノオイルドレッシング、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん、塩 煮干し、削り節			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。のりの風味が感じられる「磯和え」味わって食べてください。
* 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食あたりの鳥糞市平均値(中学年)		591	23.8	291
				基準値(中学年)		650	21.1~32.5	350