

かこうしゅへん 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。



きょうしゅく ものづか
給食の目標:

えいじょう かんが た
栄養を考えて食べよう

令和7年度 8,9 月 こんだてよてい表

麓小学校
旭小学校

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		献立のメッセージ		
		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				
26 火	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				563	25.5	270
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				* 8. 9月の給食目標 *		
	デジブルコギ	さとう,ごまあぶら	ぶたにく	にんにく,たまねぎ	しお しょうゆ,酒,コチジャン	給食目標は「栄養を考えて食べよう」です。しっ		
	やさいのたまごいため	あぶら	れいとういたまご	もやし,キャベツ,チンゲンサイ,にんじん,きくらげ	しょうゆ,酒,塩,こしょう	かり食べて元気に過ごせる体を作りましょう。		
	もずくスープ	あぶら	とうふ,もずく	たまねぎ,えのき,ねぎ	とりがらスープ,塩,こしょう,しょうゆ,酒			
27 水						584	24.8	317
	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,	* タコライス *		
				キャベツ,ほうれんそう,とうもろこし,きゅうり,パプリカ	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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			べてください。		
28 木	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	がらすスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	652	25.0	292
						* 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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			物です。佐賀県では白石町でたくさん生産されて		
	さけフライ	あぶら	さけフライ		しょうゆ,みりん,酒	います。シャキシャキとした食感もいいですね。		
29 金	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	577	21.6	312
	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	だし,昆布,削り節	* 暑さに負けない食事 *		
						あつ ひが つづいて いますね。 食欲も 出ない 人も いる		
	ごはん	せいはいくまい,きようかまい	ぎゅうにゅう			かも しれませんが、 1日 3食 しっかり 食べて 元気		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			に 毎日 を 過 ぎ しま しょう。		
1 月	やきぎょうざ		ぎょうざ			548	23.3	279
	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	* きいろの食べ物の仲間 *		
	とりだんこのスープ	あぶら	とりにくだんご	たまねぎ,たけのこ,きくらげ,ねぎ	とりがらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	きいろ た もの はん めん あぶらさとう		
						黄色の食べ物にはご飯やパン、麺、油、砂糖など		
2 火	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,でんぶん,ごま	ぎゅうにく	たまねぎ	やきにくのたれ,しょうゆ,酒	605	22.9	281
				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	* みどりの食べ物の仲間 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			みどり た もの やさい にく きかなたまごぎゅうにゅう		
	わかめスープ	あぶら	わかめ	たまねぎ,えのき,こまつな	とりがらスープ,しょうゆ,酒,塩,こしょう	赤の食べ物には、野菜やきのこ、果物などです。あ		
3 水	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				や黄色の食べ物の動きを体の中で助けてくれま		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			す。		
	ちくわのいそべあげ	こむぎご,あぶら	ちくわ,あおさ		きけ 酒	606	24.7	299
	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	* あかの食べ物の仲間 *		
	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	あか た もの なかま にく きかなたまごぎゅうにゅう		
4 木	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				赤の食べ物には、肉や魚、卵や牛乳などが		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あります。おもに体を作る働きがあり、体のあち		
	ちくわのいそべあげ	こむぎご,あぶら	ちくわ,あおさ		きけ 酒	こちで必要な栄養です。		
	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	681	22.4	285
	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	* 朝ごはんを食べよう *		
5 金	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				あき 朝ごはんをしっかりと食べていますか。朝ごはんは		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こげんちゅうげんき す 午前中を元気に過ごすエネルギー源になります。		
	ぶたにくのスタミナため	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	565	25.4	303
	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,こしょう	* にんにく *		
	とうふのすましじる		とうふ,わかめ	たまねぎ,えのき	だし,昆布,削り節,塩,しょうゆ,酒	にんにくは体を元気にする栄養が含まれていま		
8 月	ごはん	せいはいくまい,きようかまい				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,でんぶん	とりにく,だいず	たまねぎ,れんこん	しお 塩,こしょう,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		
	くきわかめのサラダ	ドレッシング	くきわかめ,かにふかまぼこ	もやし,ほうれんそう	しお 塩	夏です。冬の時期まで保存でき食べられるため、		
	とうがんのみそじる		あぶらあげ,みそ	とうがん,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	だし,昆布,削り節	この名前がついたそうです。		
9 火						536	23.2	293
	プレーンパン	プレーンパン				* なす *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			なすは今の旬の食べ物です。炒め物や煮物、揚げ		
	なすとひじきに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,	ものなどいろいろな料理に合います。油との相性も		
	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	ソース,ワイン,しょうゆ,塩,こしょう	よく、スパゲティにもよく使われています。		

	献立名 こんだてめい	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料 ちようみりよう	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		こんだて 献立のメッセージ		
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える おもにからだのちようしをととのえる				
10 まい水						560	23.9	276
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				さがけんさん だいず * 佐賀県産の大豆 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいず はたけ にく とよ 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。		
	しろうみがなのガーリックオイルや香 ペーコンともやしとのソテー だいずとウインナーのスープ	オリーブオイル あぶら マカロニ、あぶら	ホキ ペーコン ウインナー、だいず	にんにく もやし、チンゲンサイ、こんにやく、とうもろこし、しめじ たまねぎ、えだまめ、にんじん	ワイン、しょうゆ、塩、ごしょう しょうゆ、酒、塩、ごしょう とりがらスープ、しょうゆ、塩、ごしょう			
11 まい米						622	24.2	270
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				とりにく に * 鶏肉のしモン煮 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			とりにく に 「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。		
	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 鶏干し、削り節			
12 まい金						522	21.2	289
	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			暑い日が続いています。食欲のないときは、フルーツを食べてエネルギーを補給するといいですね。		
	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、パイン、もも、りんご	ソース、しょうゆ、塩、ごしょう、酒 しょうゆ			
16 まい火						628	24.2	329
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				さかなを * 魚を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さかな 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 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	あじごまフライ さつまあげ、だいず、こうや豆腐 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 鶏干し、削り節			
17 まい水						573	23.4	312
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				やさい * 野菜を食べよう *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			やさい からだちようし ととの 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。		
	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 さとう	とりにく、こうや豆腐 かつおぶし	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 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、酒 しょうゆ、みりん、塩			
18 まい米						630	24.0	299
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				* 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 キャベツとささみのごまサラダ 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	ぶたにく、だいず、ミックスビーンズ 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	ケチャップ、ソース、ワイン、しょうゆ、塩、ごしょう しょうゆ			
19 まい金						602	22.2	269
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				きいろ * 菜香バランス *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			た もの 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。		
	とりにくのからあげ くわがめのだいだい ふのすましじる	でんぶん、あぶら さとう、あぶら ふ	とりにく さつまあげ、くわがめ ふ	しょうが、にんにく こんにやく、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 さけ しょうゆ、酒、みりん だし昆布、削り節、塩、しょうゆ、酒			
22 まい月						589	22.1	264
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				* 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、た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 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 ペーコン		さけしお しょうゆ、酒、塩、ごしょう とりがらスープ、塩、しょうゆ、ごしょう			
24 まい水						603	26.5	323
	マーボー豆腐どんぶり	せいはくまい、きようかまい、さとう あぶら、ごまあぶら、でんぶん	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	がらスープ、しょうゆ、酒、みりん、しお 塩、テンメシジャン、トウバンジャン	まあほうどうふ * 麻婆豆腐 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きよう まあほうどうふ 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ね。		
	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、きりぼしだいこん	しお 塩			
25 まい米						584	24.0	256
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				おおいかけ焼、とうりょうり * 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」は大分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 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	とりにく はんぺん	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ	しょうゆ、酒、塩 かぼす果汁、しょうゆ、みりん、塩 こんぶ だし昆布、削り節、塩、しょうゆ、酒			
26 まい金						579	24.2	284
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				* 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。		
	しろうみがなのムニエル 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	ホキ ペーコン ウインナー	キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	しお 塩、ワイン しょうゆ、塩、ごしょう とりがらスープ、しょうゆ、塩、ごしょう、ワイン			
29 まい月						603	25.6	271
	ソースかつどんぶり	せいはくまい、きようかまい、こむぎこ パンこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、ほうれんそう、もやし	さけしお 酒、塩 しお 塩、とんかつソース	* ソースかつ丼 *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソースかつ丼は、ごはん、サラダ、トンカツをのせてソースをかけて食べましょう。トンカツに使われている豚肉は絞れをとってくれる働きをします。		
	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	こんぶ だし昆布、削り節、塩、しょうゆ、みりん、酒			
30 まい火						550	24.4	278
	ごはん	せいはくまい、きようかまい				ぶたにく * 豚肉となすのみぞめ *		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			「ぶたにくとなすのみぞめ」には、たくさんの野菜が入っています。のこさず食べてくださいね。		
	ぶたにくとなすのみぞめ チンゲンサイとたまごのスープ	さとう、あぶら、ごま、かたくこ あぶら	ぶたにく、みそ	なす、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうゆ	しょうゆ、みりん、酒 がらスープ、うすくちしょうゆ、酒、塩、ごしょう			
* 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)		
						基準値(中学年)		
						590	23.9	290
						650	21.1～32.5	350