



## [ 令和7年 10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>水  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 747 kcal       |
|         | いわしのみぞれ煮                      | いわしみぞれ煮                   |                        |                     |                             |                       |                        |                                         | 26.1 g         |
|         | 金平こんにやく                       | 天ぷら                       |                        | にんじん<br>さやいんげん      | れんこん                        | こんにやく、砂糖              | ごま油                    | みりん、酒、しょうゆ、唐辛子                          |                |
|         | かぼちゃの味噌汁                      | 厚揚げ                       |                        | かぼちゃ                | 玉葱、深ねぎ                      |                       |                        | 煮干し、みそ、花かつお                             |                |
| 2<br>木  | ミルクコッペパン                      |                           |                        |                     |                             | ミルクコッペパン              |                        |                                         | 829 kcal       |
|         | 照焼チキンハンバーグ                    | 照焼チキンパティ                  |                        |                     |                             |                       |                        |                                         | 32.0 g         |
|         | オーシャンサラダ                      | かに風味かまぼこ                  |                        |                     | だいこん、キャベツ<br>きゅうり           |                       | 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                        |                |
|         | クリームシチュー                      | 鶏肉                        | 牛乳                     | にんじん<br>ブロッコリー      | 玉葱                          | じゃがいも                 | 油                      | シチューフレーク、クリームシチューフレーク、白ワイン<br>こしょう、塩    |                |
| 3<br>金  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 741 kcal       |
|         | スパイシーチキン                      | 鶏肉                        |                        |                     | にんにく                        |                       |                        | ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう<br>カレー粉         | 31.0 g         |
|         | 和風ごまサラダ                       | マグロ油漬け                    |                        | 小松菜、にんじん            | キャベツ、もやし                    |                       | 野菜いっぱい和風ドレッシング<br>すりごま |                                         |                |
|         | 切干大根のスープ                      | ベーコン                      |                        | にんじん                | 切干し大根、玉葱<br>深ねぎ             |                       |                        | がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒                     |                |
| 6<br>月  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 790 kcal       |
|         | 豚肉の甘辛炒め                       | 豚肉                        |                        | にんじん                | 玉葱、キャベツ<br>深ねぎ              | 砂糖                    | 油                      | トウモロコシ、テンメンジャン、しょうゆ、酒                   | 30.1 g         |
|         | かぼちゃとさつまいものコロッケ               |                           |                        |                     |                             | かぼちゃとさつまいもの<br>コロッケ   | 油                      |                                         |                |
|         | 玉ねぎのすまし汁                      | かまぼこ                      |                        | ほうれん草               | 玉葱                          |                       |                        | こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお                       |                |
| 7<br>火  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 729 kcal       |
|         | 鶏ごぼう丼の具                       | 鶏肉、油揚げ                    |                        | 枝豆、にんじん             | ごぼう、玉葱<br>干し椎茸、しょうが         | こんにやく、砂糖              | 油、ごま                   | しょうゆ、みりん、酒                              | 29.5 g         |
|         | 豆腐の味噌汁                        | 豆腐                        | もずく                    |                     | 玉葱、深ねぎ                      |                       |                        | 煮干し、みそ、花かつお                             |                |
|         | 果物（梨）                         |                           |                        |                     | 梨                           |                       |                        |                                         |                |
| 8<br>水  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 735 kcal       |
|         | あじゴマフライ                       | あじゴマフライ                   |                        |                     |                             |                       | 油                      |                                         | 26.9 g         |
|         | 卵入り酢の物                        | 卵、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                                |                |
|         | 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、しょうゆ、塩、酒、花かつお                       |                |
| 9<br>木  | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 730 kcal       |
|         | 鶏肉のうま塩焼き                      | 鶏肉                        |                        |                     |                             |                       |                        | 塩タレ                                     | 34.1 g         |
|         | 天ぷらと野菜の炒め物                    | 天ぷら、豚肉                    |                        | 小松菜                 | 玉葱、もやし                      |                       | 油                      | しょうゆ、塩、こしょう                             |                |
|         | 肉団子のスープ                       | 鶏肉団子                      |                        | チンゲンサイ<br>にんじん      | 玉葱                          |                       |                        | がらスープ、しょうゆ、塩、酒、こしょう                     |                |
| 10<br>金 | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 728 kcal       |
|         | デミグラスソースハンバーグ                 | ハンバーグ                     |                        | トマトピューレ             | 玉葱                          |                       | 油                      | デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン             | 26.7 g         |
|         | ブロッコリーサラダ                     | マグロ油漬け                    |                        | 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            |                                         |                |
|         | 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、こしょう、酒                     |                |
| 14<br>火 | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 766 kcal       |
|         | チキンカレー<br>(アレルギーフリー)          | 鶏肉                        |                        | にんじん<br>トマトピューレ     | 玉葱、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、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 | 23.7 g         |
|         | ヨーグルトとえ                       |                           | ヨーグルト                  |                     | みかん缶<br>ミックスフルーツ            |                       |                        |                                         |                |
|         |                               |                           |                        |                     |                             |                       |                        |                                         |                |
| 15<br>水 | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 739 kcal       |
|         | ホキ天玉揚げ                        | ホキ天玉揚げ                    |                        |                     |                             |                       | 油                      |                                         | 28.2 g         |
|         | マーボー茄子                        | 豚ひき肉、大豆                   |                        | にんじん                | なす、玉葱、干し椎茸<br>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、トウモロコシ、チンメンジャン、オシロイ          |                |
|         | 豆腐のすまし汁                       | 豆腐、かまぼこ                   |                        |                     | えのき、深ねぎ                     |                       |                        | こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお                         |                |
| 16<br>木 | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 766 kcal       |
|         | スタミナ炒め                        | 豚肉                        |                        | にんじん、にら             | キャベツ、玉葱、もやし<br>しょうが、にんにく    |                       | 油                      | 酒、焼肉のタレ、塩、こしょう                          | 33 g           |
|         | お豆腐しゅうまい                      | お豆腐しゅうまい                  |                        |                     |                             |                       |                        |                                         |                |
|         | 大根の味噌汁                        | 油揚げ                       | もずく                    | 小松菜                 | だいこん                        |                       |                        | 煮干し、みそ、花かつお                             |                |
| 17<br>金 | ごはん                           |                           |                        |                     |                             | 米                     |                        |                                         | 810 kcal       |
|         | 彩り野菜のミチカ                      | 彩り野菜のミチカ                  |                        |                     |                             |                       | 油                      |                                         | 22.7 g         |
|         | さつまいもサラダ                      | ロースハム                     |                        |                     | 玉葱、きゅうり                     | さつまいも                 | 卵不使用マヨネーズ 風調味料         | 塩、こしょう                                  |                |
|         | チンゲン菜のスープ                     | ベーコン                      |                        | チンゲンサイ              | 玉葱、きくらげ                     |                       | ごま油                    | がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう                       |                |

| 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)      |                                                                  |                |
| 20月 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 745 kcal       |
|     | 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                                                       | 33.4 g         |
|     | パンパンジーサラダ                     | 鶏肉                        |                        | 小松菜、にんじん            | きゅうり、もやし                 |                       | パンパンジー、ドレッシング、ごま |                                                                  |                |
|     |                               |                           |                        |                     |                          |                       |                  |                                                                  |                |
| 21火 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 745 kcal       |
|     | さんまのみぞれ煮                      | さんまのみぞれ煮                  |                        |                     |                          |                       |                  |                                                                  | 30.5 g         |
|     | 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                                                       |                |
|     | 白菜の味噌汁                        | 油揚げ                       |                        |                     | だいこん、はくさい<br>深ねぎ         |                       |                  | 煮干し、みそ、花かつお                                                      |                |
| 22水 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 753 kcal       |
|     | ローストンカツ                       | ローストンカツ                   |                        |                     |                          |                       | 油                |                                                                  | 25.1 g         |
|     | スパゲティのケチャップ 炒め                | ウインナー                     |                        | 青ピーマン               | 玉葱                       | スパゲティ                 | 油                | ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう                                             |                |
|     | 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                                              |                |
| 23木 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 766 kcal       |
|     | 鶏肉のごまだれ焼き                     | 鶏肉                        |                        |                     | しょうが                     | 砂糖                    | ごま               | 塩、赤ワイン、しょうゆ、みりん                                                  | 31.0 g         |
|     | ひじきサラダ                        | ツナ                        | ひじき                    | にんじん                | キャベツ、とうもろこし              |                       | 卵不使用マヨネーズ、風調味料   | しょうゆ、塩、こしょう                                                      |                |
|     | わかめのすまし汁                      |                           | わかめ                    |                     | えのき、玉葱<br>干し椎茸           |                       |                  | こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお                                                |                |
| 24金 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 773 kcal       |
|     | おでん                           | 厚揚げ、鶏肉、ちくわ<br>うずら卵        |                        | にんじん                | だいこん                     | さといも、砂糖<br>こんにゃく      |                  | しょうゆ、みりん、こんぶ、花かつお                                                | 30.0 g         |
|     | キャベツのメンチカツ                    | キャベツのメンチカツ                |                        |                     |                          |                       | 油                |                                                                  |                |
|     | 小松菜のおかか和え                     | かつお節                      |                        | 小松菜、にんじん            | もやし                      | 砂糖                    |                  | しょうゆ                                                             |                |
| 27月 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 753 kcal       |
|     | いわしの生姜煮                       | いわしの生姜煮                   |                        |                     |                          |                       |                  |                                                                  | 29.5 g         |
|     | ほうれん草の海苔ごま和え                  | 鶏肉                        | のり                     | ほうれん草、にんじん          | もやし                      | 砂糖                    | ごま、ごま油           | しょうゆ                                                             |                |
|     | 具だくさん味噌汁                      | 厚揚げ                       |                        |                     | だいこん、深ねぎ                 | さつまいも                 |                  | 煮干し、みそ、花かつお                                                      |                |
| 28火 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 783 kcal       |
|     | 鶏肉のカレー唐揚げ                     | 鶏肉                        |                        |                     | しょうが、にんにく                | でんぶん                  | 油                | しょうゆ、酒、塩、こしょう、カレー粉                                               | 29.6 g         |
|     | ナムル                           |                           |                        | にんじん                | もやし、きゅうり                 |                       | 韓国サムネドレッシング、ごま   |                                                                  |                |
|     | わかめスープ                        |                           | わかめ                    |                     | 玉葱、きくらげ<br>とうもろこし        |                       |                  | がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう                                                |                |
| 29水 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 726 kcal       |
|     | 鶏肉と根菜の平つくね                    | 鶏肉と根菜の平つくね                |                        |                     |                          |                       |                  |                                                                  | 26.6 g         |
|     | キャベツともやしのソテー                  | ウインナー                     |                        |                     | キャベツ、もやし<br>玉葱           |                       | 油                | しょうゆ、こしょう、塩                                                      |                |
|     | 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                  |                  | 煮干し、みそ、花かつお                                                      |                |
| 30木 | ごはん                           |                           |                        |                     |                          | 米                     |                  |                                                                  | 787 kcal       |
|     | ハッシュドボーク                      | 豚肉                        |                        | トマト                 | 玉葱、マッシュルーム<br>にんにく       |                       | 油                | 塩、こしょう、ハヤシルーフレーク、赤ワイン<br>ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ<br>アレルギーフリーハヤシルーフレーク | 27.8 g         |
|     | キャベツと豆のサラダ                    | 鶏肉<br>ミックスビーンズ            |                        | にんじん                | キャベツ、きゅうり                |                       | ごまドレッシング         |                                                                  |                |
|     |                               |                           |                        |                     |                          |                       |                  |                                                                  |                |
| 31金 | 栗ごはん                          |                           |                        |                     |                          | 米、蒸し栗                 |                  | 塩、こんぶ、酒、一食ごま塩                                                    | 725 kcal       |
|     | 太刀魚フライ                        | 太刀魚フライ                    |                        |                     |                          |                       | 油                |                                                                  | 25.1 g         |
|     | 金平ごぼう                         | 豚肉                        |                        | にんじん、いんげん           | ごぼう                      | こんにゃく、砂糖              | ごま、ごま油           | しょうゆ、酒                                                           |                |
|     | えのきのすまし汁                      | かまぼこ                      | わかめ                    |                     | えのき、玉葱<br>干し椎茸           |                       |                  | こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお                                                  |                |

※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。



## お月見

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中にあたる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、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆった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ださ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