



[令和7年 12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)		
1 月	ごはん					米			780 kcal
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし		油	酒、塩タレ、塩、こしょう	30.4 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
	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 とうもろこし		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう	
2 火	ごはん					米			764 kcal
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮							33.5 g
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱、しょうが	さといも、砂糖 でんぶん	油	酒、しょうゆ、みりん	
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ	わかめ		えのき	じゃがいも		煮干し、みそ、花かつお	
3 水	ごはん					米			752 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	32.0 g
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	鶏肉		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング		
4 木	コッペパン					コッペパン			754 kcal
	ミートボールシチュー	ミートボール	スキムミルク	にんじん	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも	油	デミグラスソース、ディナービーフチューフレーク ウスターソース、赤ワイン、こしょう	28.9 g
	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	塩、こしょう	
5 金	ごはん					米			720 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、カレー粉	29.6 g
	金平こんにゃく	天ぷら		にんじん、いんげん	れんこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	みりん、酒、しょうゆ、唐辛子	
	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	
8 月	ごはん					米			780 kcal
	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、でんぶん	油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ トウバンジャン、テンメンジャン	33.8 g
	焼売	焼売							
	バンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜、にんじん	きゅうり、もやし		バンバンジーードレッシング ごま		
9 火	ごはん					米			773 kcal
	ぶりのフライ	ぶりフライ					油		30.1 g
	ひじきとキャベツの炒め物	鶏ひき肉	ひじき	にんじん、枝豆	キャベツ、しょうが	砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん 深ねぎ、しょうが	里芋、こんにゃく		煮干し、みそ、花かつお	
10 水	ごはん					米			748 kcal
	牛肉の甘辛炒め	牛肉		にんじん	玉葱、キャベツ 深ねぎ	砂糖	油	トウバンジャン、テンメンジャン、しょうゆ 酒	33.4 g
	チキンハンバーグ	鶏のてりやきパティ							
	玉ねぎのすまし汁	かまぼこ		小松菜	玉葱			こんぶ、しょうゆ、塩、酒 花かつお	
11 木	ごはん					米			782 kcal
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん、砂糖	油、ごま	塩、酒、しょうゆ、コチジャン、ケチャップ	29.9 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		
	わかめスープ		わかめ		玉葱、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう	

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)		
12月 金	ごはん					米			757 kcal
	根菜カレー	鶏肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱、だいこん、れんこん 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hydrateフレーク、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	25.3 g
	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		
15月 金	ごはん					米			843 kcal
	すき焼き風煮	鶏肉、厚揚げ		にんじん	はくさい、深ねぎ 干し椎茸、えのき	糸こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子	32.6 g
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油		
	こまつナサラダ	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		
16月 火	ごはん					米			738 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが、にんにく	マーマレード		酒、しょうゆ、塩、こしょう	30.6 g
	中華サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		韓国ナムルドレッシング ごま		
	ほうれん草のスープ			ほうれん草	とうもろこし、玉葱 きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 酒	
17月 水	かしわごはん	鶏肉、油揚げ		にんじん、枝豆	ごぼう、たけのこ しょうが、干し椎茸	米、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	749 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		31.9 g
	えのきのすまし汁	かまぼこ	わかめ		えのき、玉葱 深ねぎ			こんぶ、しょうゆ、塩、花かつお	
18月 木	ごはん					米			768 kcal
	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	34.1 g
	千草焼	千草焼							
	けんちん汁	鶏肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ごぼう 深ねぎ、しめじ	こんにゃく、でんぶん		煮干し、塩、しょうゆ、酒 花かつお	
19月 金	ごはん					米			764 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							31.2 g
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	れんこん	里芋、砂糖	油	みりん、しょうゆ、酒	
	白菜の味噌汁	油揚げ			だいこん、はくさい 深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
22月	ごはん					米			773 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		25.5 g
	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	スパゲティ	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、酒、こしょう	
23月	ケチャップライス	鶏肉		トマトピューレ	玉葱	米、砂糖	油	しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース 白ワイン、塩、こしょう	845 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	32.3 g
	ポトフ風スープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	キャベツ、しめじ	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、白ワイン	
	クリスマスケーキ					チョコレートケーキ			

※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。



『12月22日は 冬至 です』

冬至とは1年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

「冬至」にちなんだ食べ物



※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 ☎85-8050

