



[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 780 kcal 30.4 g		
		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 (カラoten)	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 30.4 g		
	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			
	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 33.5 g		
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮									
	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 32.0 g		
	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			
	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 28.9 g		
	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	デミグランソース, ディナービーフシチュー-フレーク ウスター-ソース, 赤ワイン, こしょう			
	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			卵不使用ワニカゼン風調味料			
								塩, こしょう			
5金	ごはん					米			720 kcal 29.6 g		
	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			
	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 33.8 g		
	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 トカブソース, テンメンソース			
	焼壳	焼壳									
	パンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜, にんじん	きゅうり, もやし			パンバンジードレッシング ごま			
9火	ごはん					米			773 kcal 30.1 g		
	ぶりのフライ	ぶりフライ					油				
	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 33.4 g		
	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	トバソソジーヤン, テンメンソース, しょうゆ 酒			
	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 29.9 g		
	ヤンニヨムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん, 砂糖	油, ごま	塩, 酒, しょうゆ, コショウ, ケチャップ			
	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 金	ごはん					米		757 kcal 25.3 g
	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 カレールフレーク、ティーカレーフレーク、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	
	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 金	ごはん					米		843 kcal 32.6 g
	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	
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油	
	こまツナサラダ	マグロ油漬け		小松菜	キャベツ、もやし		野菜いっぽい和風ドレッシング	
16 火	ごはん					米		738 kcal 30.6 g
	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		
	中華サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		韓国カムドレッシング 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 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 31.9 g
	ホキのフライ	白身魚フライ					油	
	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 木	ごはん					米		768 kcal 34.1 g
	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	
	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 金	ごはん					米		764 kcal 31.2 g
	さばの生姜煮	さばの生姜煮						
	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 25.5 g
	ローストンカツ	ローストンカツ					油	
	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	イタリアントレッシング	
	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 32.3 g
	デミグ拉斯ソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱		デミグ拉斯ソース、ケチャップ、ウスターソース 赤ワイン	
	ボトル風スープ	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、風邪を防ぐ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 Tel.85-8050

