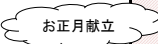
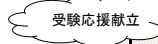




[令和8年 1月献立表]



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)		
9 金	ごはん 					米			718 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり照焼							30.9 g
	酢の物	たこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	
	お雑煮	鶏肉、かまぼこ		にんじん、こねぎ	はくさい、干し椎茸	白玉団子		しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、花かつお	
13 火	ごはん					米			765 kcal
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							33.0 g
	切干大根のサラダ	ロースハム		小松菜	切干し大根 キャベツ		和風ドレッシング		
	豆腐チゲスープ	豚肉、豆腐		にら	白菜キムチ 深ねぎ		ごま油	がらスープ、トウモロコシ、塩、こしょう	
14 水	ごはん					米			772 kcal
	あじフライ	あじフライ					油		30.0 g
	茎ワカメの金平	天ぷら	細切り茎わかめ	にんじん	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油、ごま	しょうゆ、酒	
	だご汁	豚肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん 干し椎茸、深ねぎ	すいとん		煮干し、花かつお、みそ	
15 木	ごはん					米			824 kcal
	ビーフカレー	牛肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉葱、にんにく しょうが、りんごピューレ	じゃがいも、黒砂糖	油	カレー粉、デューサー、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、赤ワイン しょうゆ	24.6 g
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせゼリー、 ナタデココ			
16 金	ごはん					米			843 kcal
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	31.9 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		
	春雨スープ	鶏と豚のミートボール		チンゲンサイ にんじん	玉葱、きくらげ	春雨		がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
19 月	ごはん					米			756 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	27.7 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		
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草 にんじん	玉葱	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン	
20 火	ごはん					米			747 kcal
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉		赤パプリカ	黄パプリカ、玉葱 もやし、深ねぎ		油	レモン果汁、塩、こしょう、しょうゆ 中華スープ	32.7 g
	オムレツ	トマトオムレツ							
	キャベツの味噌汁	油揚げ			キャベツ、えのき			煮干し、花かつお、みそ	
21 水	ごはん 					米			853 kcal
	ヒレカツ	ヒレカツ					油		28.7 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	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱、マッシュルーム			がらスープ、しょうゆ、塩、酒、こしょう	
	りんごのタルト					りんごのタルト			

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)		
22 木	ごはん					米			740 kcal
	焼肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし		油	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	32.8 g
	焼売 (しゅうまい)	焼売							
	わかめスープ		わかめ		もやし, きくらげ		ごま, ごま油	がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
23 金	ごはん					米			719 kcal
	鮭塩焼き	鮭塩焼き							34.5 g
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ, しょうゆ	
	筑前煮	高野豆腐, 鶏肉		にんじん, いんげん	ごぼう, れんこん	里芋, こんにゃく 砂糖	油	みりん, しょうゆ, 酒	
	焼のり		焼のり						
26 土	ごはん					米			792 kcal
	中華丼の具	えび, いか, 豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ	砂糖, だんご	ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, 中華スープ	30.7 g
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		
	果物 (みかん)				みかん				
27 火	ごはん					米			784 kcal
	すき焼き	牛肉, 焼き豆腐		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	32.0
	パンプキンサラダ	ロースハム		かぼちゃ, にんじん	きゅうり とうもろこし		卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩, こしょう	
28 水	ごはん					米			726 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							27.1 g
	金平れんこん	豚肉		にんじん, いんげん	れんこん	こんにゃく, 砂糖	ごま, ごま油	しょうゆ, 酒	
	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん, えのき			煮干し, みそ, 花かつお	
29 木	セルフドック	ロングウインナー				コッペパン		一食分チャップ	877 kcal
	マスタードソテー			にんじん	キャベツ, 玉葱		油	マスタード, しょうゆ, 塩, こしょう	37.5 g
	チリコンカン	ミックスビーンズ 豚ひき肉, 大豆		トマト トマトピューレ	にんにく, 玉葱 セロリ	じゃがいも, 砂糖	油	チャップ, 赤ワイン, しょうゆ, コンソメ, 塩 こしょう, チリパウダー, チリペッパー	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
30 金	ごはん					米			779 kcal
	鶏肉の香草焼き	鶏肉						香草焼きシーズニング	32.6 g
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ しょうが, にんにく	ビーフン	ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩, こしょう	
	小松菜のスープ	ベーコン		小松菜	玉葱, きくらげ			がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	

※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。



～七草を知ろう～



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

1月7日は人日(じんじつ)の節句です。年が明けてから初めて訪れる節句の日で、七草を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補うという意味もあります。

※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