

## [ 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 ースプーン持参日	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 魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	主に体の調子を整える 緑黄色 野菜 (カロテン)	他の 野菜・果物 (ビタミンC)	主に熱や力のもとになる 穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)		
9 金	ごはん <i>お正月献立</i>					米		718 kcal 30.9 g
	ぶりの照り焼き	ぶり照焼						
	酢の物	たこ	わかめ		きゅうり, もやし	砂糖	ごま	
	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		
13 火	ごはん					米		765 kcal 33.0 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン						
	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	
14 水	ごはん					米		772 kcal 30.0 g
	あじフライ	あじフライ					油	
	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	
	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		
15 木	ごはん					米		824 kcal 24.6 g
	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	
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせるビーチリーナタデココ		
16 金	ごはん					米		843 kcal 31.9 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが, にんにく	でんぶん	油	
	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		
19 月	ごはん					米		756 kcal 27.7 g
	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	
	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	ワインナー		ほうれん草 にんじん	玉葱	じゃがいも		
20 火	ごはん					米		747 kcal 32.7 g
	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	
	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			
21 水	ごはん <i>受験応援献立</i>					米		853 kcal 28.7 g
	ヒレカツ	ヒレカツ					油	
	スパゲティのケチャップ炒め	ワインナー		青ピーマン	玉葱	スパゲティ	油	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, マッシュルーム			
	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 魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	主に体の調子を整える 緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	主に熱や力のもとになる 穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)		
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	32.8 g
	焼壳（しゅうまい）	焼壳						
	わかめスープ		わかめ		もやし, さくらげ		ごま, ごま油	がらスープ, ショウゆ, 塩, コショウ
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
26 月	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, でんぶん	ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, コショウ, 中華スープ
	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
	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		卵不使用ゼネンジ風調味料	塩, コショウ
	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん, えのき			
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		一食ケチャップ
	マスタードソテー			にんじん	キャベツ, 玉葱		油	マスター, しょうゆ, 塩, コショウ
	チリコンカン	ミックスピーンズ 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	ケチャップ, 赤ワイン, しょうゆ, コソメ, 塩 コショウ, 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						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, コショウ
	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, ショウゆ, 塩, コショウ, 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～



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