



## [ 令和8年 2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)		
2月	ごはん					米			860 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	30.4 g
	野菜チヂミ				野菜チヂミ		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		
3火	ごはん					米			813 kcal
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							30.7 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	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ		えのき, 玉葱, 深ねぎ			こんぶ, しょうゆ, 塩, 酒, 花かつお	
	節分デザート 豆乳プリン					豆乳プリン			
4水	ごはん					米			833 kcal
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	塩, こしょう, 酒	34.6 g
	パンパンジーサラダ	鶏肉		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		
	ほうれん草のスープ	ベーコン		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	
5木	ナン					ナン			784 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉, 牛ひき肉	チーズ, スkimミルク	青ピーマン, トマト にんじん	玉葱, にんにく, しょうが りんごピューレ	黒砂糖	油	カレーフレーク, デイターフレーク, ケチャップ カレー粉, ガスターソース, 赤ワイン, しょうゆ	30.7 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	
6金	ごはん					米			768 kcal
	白身魚のレモンソースかけ	白身魚天ぷら				砂糖	油	しょうゆ, 酒, レモン果汁	28.1 g
	ひじきの炒め煮	天ぷら, 大豆, 油揚げ	ひじき	にんじん		糸こんにゃく, 砂糖	油	酒, みりん, しょうゆ	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん 深ねぎ, しょうが	こんにゃく さつまいも		煮干し, みそ, 花かつお	
9月	ごはん					米			753 kcal
	ルーロー飯の具	豚肉			玉葱, たけのこ 干し椎茸, しょうが にんにく	砂糖, でんぶん	ごま油	しょうゆ, オイスターソース, 酒, 塩	31.1 g
	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	
	果物				スイートスプリング				
10水	ごはん					米			809 kcal
	みそおでん	厚揚げ, 鶏肉 うずら卵, ちくわ		にんじん	だいこん	こんにゃく, 砂糖		みみそ, しょうゆ, 酒, こんぶ, 花かつお	32.4 g
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					油		
	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	
12木	ごはん					米			762 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	31.8 g
	キャベツと豆のサラダ	マグロ油漬け ミックスビーンズ			キャベツ, きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング		
	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	きくらげ, 深ねぎ	ワンタン		がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
13金	ごはん					米			865 kcal
	テジブルコギ	豚肉		にんじん, にら	にんにく, 玉葱 りんごピューレ	砂糖	ごま, ごま油	酒, コシジャン, レモン果汁, しょうゆ トウバンジャン	32.3 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コロッケ	油		
	ミートボールのスープ	ミートボール		チンゲンサイ にんじん	玉葱, たけのこ			がらスープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
	チョコプリン					チョコプリン			
16月	ごはん					米			784 kcal
	牛丼の具	牛肉		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	30.8 g
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵不使用マヨネーズ 風調味料	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)		
17 火	ごはん					米			795 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	31.1 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
	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	
18 水	ごはん					米			792 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖		酒、塩、しょうゆ、みりん	32.1 g
	スパゲティサラダ	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		
	白菜のスープ	ベーコン			はくさい、玉葱	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
19 木	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			833 kcal
	ケチャップソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ			油	ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン	37.4 g
	彩りサラダ	鶏肉		赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	シチューフレク、クリームシチューフレク、白ワイン こしょう、塩	
20 金	ごはん					米			752 kcal
	あじの唐揚げネギソース	あじ			しょうが、にんにく 深ねぎ	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	32.4 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		
	根菜汁	鶏肉		にんじん、かぼちゃ	れんこん、ごぼう 深ねぎ、干し椎茸	こんにゃく、でんぶ		煮干し、塩、しょうゆ、酒、花かつお	
24 火	ごはん					米			785 kcal
	回鍋肉（ホイコーロー）	豚肉、厚揚げ		青ピーマン 赤パプリカ	にんにく、しょうが キャベツ	砂糖	油	テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、酒	33.2 g
	五目包子	五目包子							
	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	
25 水	防災食	防災給食				救給カレー			749 kcal
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		19.8 g
	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	
26 木	揚げチャーメン					揚げ中華麺			733 kcal
	血うどんの具	豚肉、いか、あさり かまぼこ		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、きくらげ にんにく、しょうが	でんぶ	ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ、塩、こしょう	33.7 g
	肉まん					肉まん			
	プリン					プリン			
27 金	ごはん					米			821 kcal
	さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮							32 g
	五目豆	大豆、鶏肉	細切り茎わかめ	にんじん、いんげん		こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、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、みそ、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。



※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・たんばく質＞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

2月3日は 節分 です

節分とは本来、季節が移り変わる節目の日で、立春の前日にあたります。  
一般的に邪気(ジャキ)を払い、無病(ムビョウ)息災(ソクサイ)を願う行事とされ、豆まきや恵方巻を食べる風習があります。  
豆は炒った大豆をまいて厄をはらい、その豆を年の数より1つ多く食べます。恵方巻はその年の恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で食べると縁起が良いとされています。



今年の恵方は  
南南東

