

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	卒業お祝い献立							1084 kcal
	デミグラスハンバーグ	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	34.8 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	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、えのき			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
	お祝いデザート						ホットケーキ ブラック&ホワイト		
3火	ちらし寿司	錦糸卵	一食さざみのり				米	ちらしずし	727 kcal
	キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね						油	24.7 g
	魚そうめん汁	魚そうめん かに風味かまぼこ	わかめ		えのき、玉葱			こんぶ、しょうゆ、塩、酒、花かつお	
4水	ごはん						米		797 kcal
	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油	酒、塩、香草焼きシーズニング	33.8 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		
	ワンタンスープ	ミートボール		にんじん、小松菜	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	
5木	ごはん						米		734 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ						油	28.1 g
	茎わかめの金平	豚肉	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	
	玉ねぎと豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ			玉葱、深ねぎ			煮干し、みそ、花かつお	
9月	ごはん						米		753 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	31.9 g
	焼売(しゅうまい)	焼売							
	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	
10火	ハッシュドビーフ	牛肉			玉葱、マッシュルーム にんにく	米	油	塩、こしょう、パルメザン、赤ワイン、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ	829 kcal
	マカロニサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ、風調味料	青じそドレッシング、塩、こしょう	28.1 g
	果物(りんご)				りんご				
11水	ごはん						米		797 kcal
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							33.3 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(碗)	鶏肉、高野豆腐		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	
12木	ごはん						米		789 kcal
	チキンカツ	チキンカツ					油		29.4 g
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	パンパングードドレッシング ごま		
	カレースープ	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		カレー粉、カレー粉、がらスープ、塩 こしょう	
13金	クロワッサン					クロワッサン			707 kcal
	ミートソーススパゲティ	牛ひき肉、豚ひき肉		にんじん、パセリ トマトピューレ	玉葱、しょうが、にんにく セロリ、マッシュルーム	スパゲティ		ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	27.3 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	
	一食チーズ		型抜きチーズ						
16月	ごはん						米		822 kcal
	スタミナ炒め	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、もやし しょうが、にんにく		油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	30.3 g
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
	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	
17火	ごはん						米		704 kcal
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							27.9 g
	酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ、塩	
	沢煮碗	鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう 深ねぎ、干し椎茸	里芋、こんにゃく でんぶん		煮干し、塩、しょうゆ、酒、花かつお	
	焼きのり	焼のり							
18水	ごはん						米		811 kcal
	鶏肉のレモン煮	鶏肉				でんぶん、砂糖	油	酒、塩、こしょう、しょうゆ、レモン汁	31.3 g
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国がらドレッシング、ごま		
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん	切干し大根、玉葱 深ねぎ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
19木	しそわかめごはん						米	わかめご飯の素、乾燥赤しそ	751 kcal
	チキンハンバーグ	鶏のてりやきパティ							28.7 g
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり とうもろこし		伊勢アジドレッシング		
	太平燕(タビ-イ)	えび、かまぼこ うずら卵		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、きくらげ 深ねぎ、にんにく	春雨	ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう チキンソープの素	
23月	きな粉揚げパン	きな粉				プレーンロール、砂糖	油	塩	730 kcal
	ミートボールとじゃがいものトマト煮	ミートボール ミックスビーンズ		ブロッコリー、トマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	油	ウスターソース、赤ワイン、ケチャップ、しょうゆ こしょう	28.4 g
	野菜サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング		
	パイナップル				パイナップル				

※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