

[令和8年 4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)
8 水	ハッシュドポーク	豚肉			玉葱, にんにく マッシュルーム	米	油	塩, こしょう, ハヤシルーフレーク, 赤ワイン, ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	730 kcal 27.8 g
	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		
10 金	ごはん	お祝い献立				米			845 kcal 28.1 g
	ジンジャーハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖, でんぷん		しょうゆ, みりん, 塩	
	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	イタリアンドレッシング		
	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	
13 月	ごはん					米			771 kcal 29.7 g
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮							
	豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		にんじん, いんげん	れんこん	こんにゃく, 砂糖	ごま油	しょうゆ, 酒, 唐辛子	
14 火	ごはん					米			791 kcal 31.3 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	
	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	
	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	
15 水	ごはん					米			743 kcal 32.1 g
	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	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
16 木	ごはん					米			717 kcal 29.0 g
	鶏ごぼう丼	鶏肉, 油揚げ		枝豆, にんじん	ごぼう, 玉葱, たけのこ 干し椎茸, しょうが	米, こんにゃく 砂糖	油, ごま	しょうゆ, みりん, 酒	
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	にんじん, こねぎ	えのき			こんぶ, 花かつお, しょうゆ, 塩, 酒	
17 金	ごはん					米			794 kcal 33.2 g
	回鍋肉	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, 干し椎茸	砂糖	油	テンメンジャン, トウバンジャン, しょうゆ, 酒	
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					油		
20 月	ごはん					米			775 kcal 28.5 g
	ポークカレー (アレルギーフリー)	豚肉		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	米, じゃがいも 黒砂糖	油	カレールーフレーク, カレー粉, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン, しょうゆ	
	野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ, だいこん きゅうり, とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		
21 火	ごはん					米			773 kcal 27.2 g
	あじフライ	あじフライ					油		
	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	
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ	もずく	ほうれん草	だいこん			花かつお, 煮干し, みそ	
22 水	ごはん					米			728 kcal 31.4 g
	塩ダレ炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱 もやし		油	酒, 塩ダレ, 塩, こしょう	
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							
	五目スープ	豆腐, ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, きくらげ			がらスープ, しょうゆ, 塩, 酒, 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)
23 木	ごはん					米			
	発芽玄米入り平つくね	発芽玄米入り平つくね						731 kcal	
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ			だいこん、キャベツ きゅうり		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	
	ポトフ風スープ	ウインナー		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	
24 金	ごはん					米			
	ユウリンチー 油淋鶏	鶏肉			しょうが、にんにく 深ねぎ	でんぶん、砂糖	油、ごま油	酒、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
	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		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	
27 月	ごはん					米			
	さばの味噌煮	さばの味噌煮						795 kcal	
	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	
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		花かつお、煮干し、みそ	
28 火	ごはん					米			
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					油		
	パンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜	きゅうり、もやし		パンバンジードレッシング 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	
30 木	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			
	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	ケチャップ、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	
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう、きゅうり		卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	

※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。



みなさん、ご入学・進級おめでとうございます

新年度になり中学校給食もスタートします。新1年生にとって、中学校で食べる給食は初めてになりますね。給食は食育を充実する為の“生きた教材”であり、給食の時間は社会性や食事のマナーなどを学ぶ大切な時間です。中学校卒業までに、自分の健康を考えて食事ができる人になって欲しいと願っています。



※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。
 ※ ←スプーン持参日 → 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