

[令和8年 5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)
1 金	ごはん					米			
	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	776 kcal
	ビーフンスープ	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	ビーフン		がらすープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	34.3 g
	かしわもち					柏餅			
7 木	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		753 kcal
	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	25.1 g
	五目スープ	豆腐, ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, きくらげ			がらすープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
8 金	豚丼	豚肉		にんじん	玉葱, しょうが	米, 糸こんにゃく, 砂糖	油	酒, しょうゆ, みりん	815 kcal
	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	31.9 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
11 月	ごはん					米			
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							800 kcal
	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	32.8 g
	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	
12 火	ごはん					米			
	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	731 kcal
	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		イタリアンドレッシング		26.3 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, えのき			がらすープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
13 水	中華丼	いか, 豚肉, かまぼこ		にんじん	キャベツ, もやし 玉葱, きくらげ	米, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, 中華スープ	803 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					油		30.7 g
	果物				ぱんかん				
14 木	ごはん					米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが, にんにく	砂糖, でんぷん		酒, 塩, しょうゆ, みりん	741 kcal
	和風ごまサラダ	マグロ油漬け		小松菜, にんじん	キャベツ, もやし		野菜いっぱい 和風ドレッシング すりごま		30.8 g
	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			がらすープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
15 金	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		731 kcal
	茎ワカメの金平	豚肉	細切り茎わかめ	にんじん	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	油	しょうゆ, 酒	28.1 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ		ほうれん草	だいこん			花かつお, 煮干し, みそ	
18 月	チキンカレー	鶏肉		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	746 kcal
	海藻サラダ	かに風味かまぼこ	海藻ミックス		キャベツ, きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング	24.4 g
19 火	ごはん					米			
	白身魚のレモン煮	白身魚天ぷら			レモン汁	砂糖	油	しょうゆ, 酒	795 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	塩, こしょう	26.1 g
	豆腐の味噌汁	豆腐	わかめ		玉葱, えのき			花かつお, 煮干し, みそ	

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		主に熱やカのもとになる			
		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)
20 水	シシリアンライス	牛肉, 豚肉		赤パプリカ	玉葱, 黄パプリカ もやし, キャベツ	米	ごま, すりごま, 油 ←食部不使用マヨネーズ風 調味料	焼肉のタレ, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	790 kcal
	ポトフ風スープ	ウインナー		ブロッコリー, 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	30.8 g
21 木	ごはん					米			
	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, 酒	712 kcal
	モチモチすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき	白玉団子		こんぶ, 花かつお, しょうゆ, 塩, 酒	31.4 g
	果物				さくらんぼ				
22 金	ごはん					米			
	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	829 kcal
	かぼちゃとさつまいものコロケ					かぼちゃとさつまいものコロケ	油		31.2 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		
26 火	ハッシュドポーク	豚肉			玉葱, マッシュルーム にんにく	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	715 kcal
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		24 g
27 水	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							709 kcal
	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	29.8 g
	沢煮椀	豚肉, 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, 花かつお, 塩, しょうゆ, 酒	
28 木	ごはん					米			
	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	799 kcal
	春雨の酢の物	ロースハム	わかめ		きゅうり	はるさめ, 砂糖		しょうゆ, 酢, 塩	30.7 g
	えのきのすまし汁				玉葱, えのき, 干し椎茸			こんぶ, 花かつお, しょうゆ, 塩, 酒	
29 金	ごはん					米			
	焼肉炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, 玉葱, もやし		油, ごま	酒, 焼肉のタレ, 塩, こしょう	749 kcal
	焼売 (しゅうまい)	焼売							35.0 g
	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	

※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



5月5日の『こどもの日』には、子ども達の健やかな成長を願い、鯉のぼりをたて、かしわもちを食べます。
 かしわの木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたと言われています。

熱中症に気を付けよう!!

5月は体育大会の練習で、外で活動する時間が増えます。熱中症には注意をし、予防・対策をしっかりしましょう。

①水分はこまめにとろう!!

②塩分をほどよくとろう!!

③睡眠環境を快適に保とう!!

④丈夫な体をつくろう!!