



[令和8年 6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月	ごはん					米			807 kcal 26.8 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	
	ひじきサラダ	マグロ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		卵不使用 ^{734-Z} 風調味料	しょうゆ, 塩, こしょう	
	カレースープ	ウインナー		ほうれん草	玉葱	じゃがいも		カレールーフレーク, カレー粉 がらスープ, 塩, こしょう	
2火	ごはん					米			760 kcal 22.8 g
	かぼちゃコロケ					かぼちゃコロケ	油		
	ビーフン炒め	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	ビーフン	ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩, こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		テンゲンサイ	玉葱, きくらげ		ごま油	がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
3水	食パン					食パン			731 kcal 31.7 g
	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, 塩, 赤ワイン ケチャップ, しょうゆ, こしょう	
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ, きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用 ^{734-Z} 風調味料	青じそドレッシング, 塩, こしょう	
	一食チーズ		ベビーチーズ						
4木	ごはん					米			734 kcal 27.1 g
	さんまのゆず味噌煮	さんまのゆず味噌煮							
	茎ワカメと根菜の金平	天ぷら	細切り茎わかめ	にんじん	れんこん	糸こんにゃく, 砂糖	油	しょうゆ, 酒	
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ		小松菜	だいこん			花かつお, 煮干し, みそ	
5金	ごはん					米			755 kcal 25.6 g
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ, もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ, しょうゆ, 塩	
	ミネストローネ	ベーコン, 大豆		にんじん, トマト トマトピューレ	玉葱, セロリ キャベツ, にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ, 塩, こしょう, しょうゆ 白ワイン, がらスープ	
8月	テジブルコギ丼	豚肉		にんじん, にら	にんにく, 玉葱, もやし りんごピューレ	米, 春雨, 砂糖	ごま, ごま油	酒, コチジャン, レモン果汁, しょうゆ トウバンジャン	725 kcal 32.4 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		
	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ		小松菜, にんじん	きゅうり とうもろこし		油		
9火	鶏肉と小松菜のサラダ	鶏肉		にんじん	ごぼう, だいこん 深ねぎ, しょうが		イタリアンドレッシング		751 kcal 29.1 g
	豚汁	豚肉, 油揚げ				里芋, こんにゃく	油	みそ	
	ごはん					米			
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ			塩タレ	
10水	ツナサラダ	マグロ油漬		にんじん	玉葱, えのき		卵不使用 ^{734-Z} 風調味料	塩, こしょう	838 kcal 32.9 g
	オニオンスープ	ベーコン						がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう, 酒	
	黒糖パン	入梅				黒糖コッパン			
	皿うどん	豚肉, うずら卵 えび, 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	揚げ中華麺 でんぷん	ごま油	しょうゆ, 酒, 中華スープ, 塩, こしょう	
11木	野菜チヂミ				野菜チヂミ		油		29.4 g
	青梅ゼリー					青うめゼリー			
	ごはん					米			
	さばの味噌煮	さばの味噌煮							
12金	切干大根の炒め煮	豚肉, 油揚げ		にんじん, いんげん	切干し大根	こんにゃく, 砂糖	ごま油	みりん, しょうゆ, 酒	748 kcal 27.1 g
	白玉入りすまし汁	かまぼこ		ほうれん草	えのき, 干し椎茸	白玉団子		こんぶ, 花かつお, しょうゆ, 塩, 酒	
	ごはん					米			
	チキンカレー	鶏肉	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	米, じゃがいも 黒砂糖	油	カレールーフレーク, ディナーカレーフレーク ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン しょうゆ	
16火	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		和風ドレッシング		798 kcal 26.4 g
	ごはん					米			

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 水	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							791 kcal
	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	34.5 g
	筑前煮	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	
18 木	ごはん					米			
	チキンカツ	チキンカツ					油		743 kcal
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	春雨	パンパンジードレッシング ごま		29.2 g
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん、にら	もやし、しめじ		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
19 金	ごはん					米			
	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	728 kcal
	五目包子	五目包子							34.8 g
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ	わかめ		えのき	じゃがいも		花かつお、煮干し、みそ	
22 月	ごはん					米			
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							756 kcal
	五目豆	大豆、鶏肉	細切りまわかめ	にんじん、いんげん		こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	29.0 g
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ	玉葱、深ねぎ			花かつお、煮干し、みそ	
23 火	ごはん					米			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		710 kcal
	豚キムチ	豚肉		にんじん	白菜キムチ、玉葱 もやし		油	中華スープ、塩、こしょう	28.0 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			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
24 水	ごはん					米			
	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、干し椎茸	砂糖	油	チマツラン、トウモロコシ、しょうゆ、酒	751 kcal
	ワンタンスープ	ミートボール		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	34.9 g
	メロン				メロン				
25 木	ごはん					米			
	照り焼きパティ	鶏のてりやきパティ							799 kcal
	ほうれん草と卵のソテー	ウインナー、卵		ほうれん草	玉葱		油	中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう	28.9 g
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳			玉葱、キャベツ とうもろこし	砂糖		コンソメ、塩、こしょう	
26 金	ごはん					米			
	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、レモン果汁	799 kcal
	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		30.3 g
	わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ 深ねぎ		ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
29 月	ごはん					米			
	肉団子の甘酢あん	ミートボール		にんじん 青ピーマン	玉葱、たけのこ	砂糖、でんぶん		酢、しょうゆ	775 kcal
	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、酒、塩、こしょう	28.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
30 火	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	712 kcal
	中華サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		韓国ナムルドレッシング ごま		31.8 g

6月11日は入梅(にゅうばい)の日です。

入梅とは、梅雨入りの頃を表す暦の中の言葉で、雨天が多くなり、
湿気でジメジメするシーズンに突入します。
衛生面にも気をつけて、しっかり食事を摂るように心がけましょう！



※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