［ 令和８年　７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 （炭化物）	油脂類 （脂質）		
1 水	ごはん					米			
	さばのゆず味噌煮	さばのゆず味噌煮							794 kcal
	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 でんぷん	油	酒，しょうゆ，みりん	32.6 g
	大根の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん，えのき			花かつお，煮干し，みそ	
2 木	コッペパン					コッペパン			
	ローストンカツ	ローストンカツ					油		810 kcal
	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		30.7 g
	コーンスープ		牛乳		玉葱 とうもろこし	じゃがいも		コーンクリームスープ コンソメ	
3 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，でんぷん	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	753 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							31.4 g
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜，にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
6 月	ごはん					米			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ					油		793 kcal
	こんにゃくの炒め物	天ぷら，豚肉		にんじん，いんげん	ごぼう	こんにゃく，砂糖	ごま油	酒，みりん，しょうゆ，唐辛子	27.2 g
	具だくさん味噌汁	厚揚げ			だいこん，深ねぎ	さつまいも		花かつお，煮干し，みそ	
7 火	鶏ごぼう丼 七夕	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		しょうゆ，みりん，酒	
	魚そうめん汁	卵，魚そうめん	わかめ		えのき，干し椎茸 深ねぎ			こんぶ，花かつお，しょうゆ，塩 酒	750 kcal
	七夕ゼリー					七夕ゼリー			29.3 g
8 水	ごはん					米			
	豚肉の甘辛炒め	豚肉		にんじん	玉葱，キャベツ 深ねぎ	砂糖	油	トウバンジャン，テンメンジャン しょうゆ，酒	811 kcal
	春巻き	春巻き					油		30.2 g
	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	
9 木	ごはん					米			
	トマトソースハンバーグ	ハンバーグ		トマトピューレ	玉葱 マッシュルーム			ケチャップ，赤ワイン，塩 こしょう	770 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	27.2 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，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 主に体の組織をつくる 魚・肉・卵 豆・豆製品 （たんぱく質）	牛乳・小魚 海藻 （カルシウム）	主に体の調子を整える 緑黄色 野菜 （カロテン）	その他の 野菜・果物 （ビタミンC）	主に熱や力のもとになる 穀類・芋類 砂糖 （炭化物）	油脂類 （脂質）	調味料等	エネルギー たんぱく質
10 金	ごはん					米			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが にんにく	マーマレード		酒, しょうゆ, 塩, こしょう	807 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		32.2 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	
13 月	夏野菜カレー	鶏肉	チーズ ヨーグルト	にんじん, かぼちゃ アスパラ トマトピューレ	玉葱, ズッキーニ 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, 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	832 kcal
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせるピーチゼリー ナタデココ			23.0 g
14 火	ごはん					米			
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん, 砂糖	油	塩, 酒, しょうゆ, コチジャン ケチャップ	805 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		30.2 g
	わかめスープ		わかめ		もやし, 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			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							750 kcal
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん, にら	キャベツ, 玉葱 もやし, きくらげ 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	29.5 g
	じゃがいもの味噌汁	厚揚げ		小松菜	えのき	じゃがいも		花かつお, 煮干し, みそ	
16 木	きな粉揚げパン	きな粉				プレーンロール 砂糖	油	塩	
	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	733 kcal
	ごぼうサラダ	鶏肉		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	29.7 g

行事食「七夕」

7月7日の七夕は五節句のひとつです。天の川を挟んで輝くふたつの星、「織姫」と「彦星」が年に一度だけ会うことが許される星まつりの日、と言われています。

7月7日は七夕ゼリーがつきます。
パインアップル果汁を使った美味しいゼリーです。
七夕をモチーフとしたパッケージを開けると、星形容器とパインゼリーで
夜空にきらめく星をイメージした、見た目も楽しいデザートです。

※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。
※　　　←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　℡８５－８０５０