



[令和8年 9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	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 水	ごはん					米			
	豚のしょうが焼き	豚肉			玉葱、しょうが	砂糖	油	こしょう、しょうゆ、酒	805 kcal
	キャベツとれんこんのサラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、れんこん とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	33.7 g
	さつま汁	鶏肉		にんじん	だいこん、ごぼう 深ねぎ、干し椎茸	さつまいも こんにゃく	油	煮干し、花かつお、みそ	
3 木	ごはん					米			
	ジンジャーハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖、でんぶん		しょうゆ、みりん、塩	799 kcal
	イタリアンサラダ	ロースハム		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		27.8 g
	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	
4 金	ごはん					米			
	チキンカツ	鶏肉				薄力粉、パン粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	810 kcal
	ツナとわかめのごま酢和え	マグロ油漬け	わかめ		キャベツ、もやし	砂糖	ごま	酢、しょうゆ	31.3 g
	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	玉葱、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	
7 月	ごはん					米			
	八宝菜	豚肉、いか、天ぷら		にんじん	はくさい、玉葱、もやし たけのこ、きくらげ	でんぶん	油、ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	776 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		33.5 g
	大根サラダ	ロースハム		にんじん	だいこん、きゅうり		野菜いっぱい和風ドレッシング		
8 火	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉葱、レモン果汁 りんごピューレ	砂糖	ごま、ごま油	酒、コチジャン、しょうゆ トウバンジャン	761 kcal
	キャベツの韓国風和え		のり	ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ、みりん、塩	31.8 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			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
9 水	ごはん					米			
	さばの唐揚げネギソース	さば			しょうが、にんにく 深ねぎ	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	766 kcal
	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		33.0 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ			玉葱、深ねぎ	じゃがいも		花かつお、煮干し、みそ	
10 水	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			
	ミートボールシチュー	ミートボール	スキムミルク	にんじん	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも	油	デミグラスソース、赤ワイン、こしょう ディナービーフシチューフレーク、ウスターソース	755 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	27.4 g
	青りんごゼリー					青りんごゼリー			
11 金	ごはん					米			
	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	757 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング		32.0 g
	ほうれん草のスープ	ウインナー		ほうれん草	だいこん、玉葱 とうもろこし、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、酒	
14 月	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							782 kcal
	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 でんぶん	油	酒、しょうゆ、みりん	33.0 g
	まごわやさしい味噌汁		わかめ		だいこん、えのき 深ねぎ	さつまいも	ごま	花かつお、煮干し、みそ	

実施日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	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)		
15 火	タコライス	豚ひき肉、大豆	チーズ	トマト、赤パプリカ 枝豆	にんにく、玉葱、もやし レモン果汁、キャベツ 黄パプリカ	米、砂糖	油 一食前不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	784 kcal
	もやしのスープ	鶏肉	わかめ	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	30.3 g
16 水	ごはん					米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖		酒、塩、しょうゆ、みりん	784 kcal
	茎ワカメの金平	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう、干し椎茸	砂糖	油	しょうゆ、酒	32.1 g
	白玉入りすまし汁	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	
17 木	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	751 kcal
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	バンバンジードレッシング ごま		34.4 g
	肉団子のスープ	鶏肉団子		チンゲンサイ	玉葱、だいこん えのき		油	がらスープ、しょうゆ、塩、酒、こしょう	
18 金	ごはん					米			
	ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		767 kcal
	マーボー茄子	豚ひき肉、厚揚げ 大豆		にんじん	なす、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、トウバンジャン テンメンジャン、コチジャン	28.3 g
	五目スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ			がらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	
24 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	846 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		32.6 g
	切干大根の味噌汁		もずく		切干し大根、玉葱 えのき			花かつお、煮干し、みそ	
25 金	しそわかめごはん					米		わかめご飯の素、赤しそ	
	うま煮	豚肉、厚揚げ		にんじん、枝豆	玉葱、れんこん	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	783 kcal
	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、塩	29.6 g
	お月見団子					お月見団子			
28 月	ごはん					米			
	さばの照り焼き	さば			しょうが、にんにく	砂糖		酒、しょうゆ、みりん	754 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	34.0 g
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ	玉葱、えのき、深ねぎ			花かつお、煮干し、みそ	
29 火	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 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	821 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		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	25.6 g
30 水	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		762 kcal
	きゅうりとわかめのピリ辛和え	鶏肉	わかめ		きゅうり、もやし		韓国ナムルドレッシング ごま	唐辛子	28.6 g
	ポトフ風スープ	ウインナー		ブロッコリー にんじん	玉葱、ごぼう	じゃがいも		がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン	

お月見

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋（ちゅうしゅう）」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。
月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。



※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。
※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