



[令和8年 10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)		
1 木	ごはん					米			721 kcal
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮							28.9 g
	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	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん 深ねぎ、しょうが	里芋、こんにゃく	油	花かつお、煮干し、みそ	
2 金	食パン					食パン			744 kcal
	ミートソーススパゲティ	牛ひき肉、豚ひき肉		にんじん、パセリ トマト、トマトピューレ	玉葱、にんにく セロリ、マッシュルーム	スパゲティ		ケチャップ、塩、こしょう	35.2 g
	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(33%-X) 風調味料	塩、こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
5 月	ごはん					米			788 kcal
	メンチカツ	ロイヤルカツ					油		25.9 g
	キャベツとひじきのサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		
	ビーフンスープ	鶏肉		ほうれん草	えのき、玉葱	ビーフン	ごま油	ガラスープ、しょうゆ、酒、塩 こしょう	
6 火	ルーロー飯	豚肉			玉葱、たけのこ缶、干し椎茸 しょうが、にんにく	米、砂糖、でんぶん	ごま油	しょうゆ、オイスターソース、酒、塩	737 kcal
	太平燕（タピ-イン）	えび、かまぼこ うずら卵		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、きくらげ 深ねぎ、にんにく	春雨	ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう チャンボンスープの素	33.5 g
7 水	ごはん					米			732 kcal
	さばの味噌煮	さばの味噌煮							28.3 g
	五目煮	天ぷら	ひじき 細切り茎わかめ	にんじん、枝豆		こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	
	けんちん汁	鶏肉、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	油	煮干し、花かつお、塩、しょうゆ、酒	
8 木	ごはん					米			779 kcal
	塩ダレ炒め	豚肉			キャベツ、玉葱		油	酒、塩タレ、塩、こしょう	31.3 g
	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(33%-X) 風調味料	塩、こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱、えのき			ガラスープ、しょうゆ、塩 こしょう、酒	
9 金	ごはん					米			828 kcal
	とり天	鶏肉				天ぷら粉	油	しょうゆ、酒、塩	36.3 g
	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	
	玉ねぎのすまし汁	かまぼこ		小松菜	玉葱			こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩、酒	
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
13 火	ごはん					米			771 kcal
	タッカルビ	鶏肉			キャベツ、玉葱	砂糖	油	コチジャン、しょうゆ、みりん 赤だしみそ	29.9 g
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	パンパンジードレッシング ごま		
	中華コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ とうもろこし		ごま油	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
14 水	ごはん					米			713 kcal
	白身魚の香草焼き	メルルーサ					油	酒、塩、香草焼きシーズニング	32.5 g
	金平こんにゃく	天ぷら		にんじん、いんげん	れんこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	みりん、酒、しょうゆ、唐辛子	
	すいとん	豚肉、油揚げ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、干し椎茸 深ねぎ	すいとん	油	花かつお、煮干し、みそ	
15 木	ごはん					米			854 kcal
	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	29 g
	春巻き	米粉入り春巻き					油		
	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		
16 金	オムライス	鶏肉、卵シート		トマトピューレ	玉葱	米、砂糖	油	しょうゆ、ケチャップ、白ワイン ウスターソース、塩、こしょう	754 kcal
	ポトフ風スープ	ウインナー		ほうれん草、にんじん	玉葱	じゃがいも		ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう 白ワイン	25.8 g
	梨				梨				

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)		
19月	ごはん					米			750 kcal
	チキンステーキ	鶏肉						焼肉のタレ、塩、こしょう	30.0 g
	ペーコンともやしの炒め物	ベーコン		アスパラ	もやし、玉葱		油	コンソメ、塩、こしょう	
	ミネストローネ	ウインナー、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、ガラスープ	
20火	ごはん					米			738 kcal
	あじの甘酢あんかけ	あじ		にんじん	玉葱	砂糖、でんぶん	油	酢、しょうゆ、酒	29.2 g
	白菜のごま和え			にんじん	はくさい、キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	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	
21水	ポークカレー	豚肉	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、ケチャップ ディナーカレー、ケチャップ ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	815 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	イタリアンドレッシング		27.6 g
22木	ミルクコッペパン					ミルクコッペパン			760 kcal
	デミグラスソースハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉		トマトピューレ	玉葱	パン粉、でんぶん		塩、デミグラスソース、ケチャップ ウスターソース、赤ワイン	34.3 g
	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		香味玉ねぎドレッシング		
	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		油	ガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう 酒	
23金	ごはん					米			722 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		29.6 g
	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	
	五目スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ		油	ガラスープ、しょうゆ、酒、塩 こしょう	
26月	ごはん					米			850 kcal
	肉豆腐	焼き豆腐、牛肉			はくさい、玉葱 ごぼう、深ねぎ、えのき	マロニー、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ	27.5 g
	パンプキンサラダ	ロースハム		かぼちゃ、にんじん	きゅうり とうもろこし		卵不使用「3+3」風調味料	塩、こしょう	
27火	栗ごはん					米	蒸し栗	塩、こんぶ、酒、一食ごま塩	741 kcal
	ホキのフライ	白身魚フライ					油		28.6 g
	ほうれん草とウインナーのソテー	ウインナー		ほうれん草、にんじん	もやし、とうもろこし		油	コンソメ、塩	
	麩のすまし汁	かまぼこ	わかめ		干し椎茸	おわら麩		しょうゆ、塩、酒、こんぶ、花かつお	
28水	ごはん					米			841 kcal
	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	30.8 g
	スパゲティサラダ	トッピングエッグ ロースハム		にんじん	キャベツ、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		
29木	ごはん					米			814 kcal
	トンカツ	豚肉				薄力粉、パン粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	34.2 g
	こまつなサラダ	マグロ油漬け		小松菜	キャベツ、もやし		野菜いっぱい和風ドレッシング		
	豆腐の味噌汁	豆腐			玉葱、えのき、深ねぎ			花かつお、煮干し、みそ	
30金	ごはん					米			780 kcal
	さんまのゆず味噌煮	さんまのゆず味噌煮							31.3 g
	高野豆腐の煮物	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	
	なすの味噌汁	油揚げ			なす、えのき、深ねぎ			花かつお、煮干し、みそ	

10月27日は
栗ごはんです！



日本では秋の味覚のひとつとして栗があります。
栗にはでんぶんをはじめ、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。
栗に含まれているビタミンCはでんぶんに含まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴を持ちます。また、栗の渋皮には強力な抗酸化作用を持つタンニンが含まれており、老化防止効果も期待できます。



※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。
※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