



[令和8年 11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 (炭化物)	油脂類 (脂質)		
2月	豚丼	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	米、糸こんにゃく 砂糖	油	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料	776 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	32.4 g
	さつまポテト					さつまポテト			
4水	ごはん					米			749 kcal
	魚のマヨネーズ焼き	ほき			にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ [※] 風調味料	塩、こしょう、しょうゆ 白ワイン風調味料	31.3 g
	ほうれん草とベーコン炒め	ベーコン		ほうれん草	もやし とうもろこし		油	しょうゆ、塩、こしょう	
	じゃがいもと玉葱の味噌汁		わかめ		玉葱、えのき	じゃがいも		花かつお、煮干し、みそ	
5木	ごはん					米			818 kcal
	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、料理酒	31.4 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		
	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、料理酒、塩 こしょう	
6金	ナン					ナン			744 kcal
	キーマカレー	豚ひき肉	チーズ スキムミルク	青ピーマン にんじん、トマト	玉葱、にんにく しょうが	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、しょうゆ 赤ワイン風調味料	29.7 g
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん ブロッコリー	キャベツ		卵不使用マヨネーズ [※] 風調味料	塩、こしょう	
9月	ごはん					米			712 kcal
	白身魚のケチャップソースかけ	白身魚天ぷら			玉葱	砂糖	油	しょうゆ、料理酒、ケチャップ トウバンジャン	24.6 g
	春雨のごま酢和え	ロースハム		にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま、ごま油	酢、しょうゆ	
	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ		干し椎茸、深ねぎ			こんぶ、花かつお、しょうゆ、塩	
10火	ごはん					米			744 kcal
	すき焼き風煮	牛モモ肉、厚揚げ		にんじん	はくさい、深ねぎ 干し椎茸、えのき	糸こんにゃく、砂糖	油	料理酒、みりん風調味料、しょうゆ 唐辛子	31.0 g
	小松菜のおかか和え	鶏肉、かつお節		小松菜、にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ	
11水	ごはん					米			756 kcal
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉			玉葱、深ねぎ			塩タレ	31.1 g
	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、料理酒、中華スープ、塩 こしょう	
	わかめスープ		わかめ		玉葱、きくらげ		ごま、ごま油	がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう	
12木	丸型パン					丸型パン			834 kcal
	照り焼きパティ	鶏のてりやきパティ							34.5 g
	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		コールスローサラダ		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	油	シチューフレーク、クリームシチュー 白ワイン風調味料、こしょう、塩	
13金	ごはん					米			754 kcal
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、りんごピューレ レモン果汁、玉葱	砂糖	ごま、ごま油	料理酒、コチジャン、しょうゆ トウバンジャン	34.2 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	油		
	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	もやし、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	
16月	ごはん					米			769 kcal
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							31.8 g
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	玉葱、しょうが	里芋、砂糖、でんぶん	油	料理酒、しょうゆ、みりん風調味料	
	はんぺんのすまし汁	はんぺん、はんぺん	わかめ		玉葱、深ねぎ			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、料理酒	
17火	中華丼	えび、いか、豚肉 うずら卵		にんじん	キャベツ、玉葱 もやし、きくらげ	米、砂糖、でんぶん	ごま油	しょうゆ、料理酒、塩、こしょう 中華スープ	799 kcal
	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		卵不使用マヨネーズ [※] 風調味料	塩、こしょう	31.0 g
	ラ・フランスゼリー					ラ・フランスゼリー			

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 (炭化物)	油脂類 (脂質)		
18 水	ごはん					米			732 kcal
	豚肉の甘辛炒め	豚ロース肉		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, 料理酒	34.3 g
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ, 塩	
	大根の味噌汁	厚揚げ	わかめ		だいこん, えのき 深ねぎ			花かつお, 煮干し, みそ	
19 木	ごはん					米			775 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	33.8 g
	シウマイ 焼売	焼売							
	バンバンジーサラダ	鶏肉		小松菜, にんじん	きゅうり, もやし		バンバンジードレッシング ごま		
20 金	ごはん					米			791 kcal
	チキンカツ (カレー味)	鶏肉				薄力粉, パン粉	油	塩, こしょう, カレー粉, しょうゆ 料理酒	36.7 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		
	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		花かつお, 煮干し, みそ	
24 火	ごはん					米			754 kcal
	鮭のみそ焼き	さけ				砂糖		みそ, しょうゆ, 料理酒 みりん風調味料	36.8 g
	筑前煮	鶏肉, 高野豆腐		にんじん, いんげん	れんこん	里芋, 砂糖	油	みりん風調味料, しょうゆ, 料理酒	
	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 料理酒	
25 水	ごはん					米			743 kcal
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖, でんぶん		しょうゆ, みりん風調味料, 塩	26.8 g
	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		
	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, こしょう 料理酒	
26 木	ごはん					米			734 kcal
	おでん	厚揚げ, 鶏肉, ちくわ うずら卵		にんじん	だいこん	こんにゃく, 砂糖		花かつお, しょうゆ, みりん風調味料 こんぶ	27.6 g
	茎わかめのサラダ	マグロ油漬け	茎わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし		野菜いっぱい和風ドレッシング		
	みかん				みかん				
27 金	ビビンバ	牛モモ肉		にら, にんじん	玉葱, にんにく, きゅうり 切干し大根, もやし	米, 砂糖	ごま油, ごま 韓国ずんだドレッシング	しょうゆ, こしょう, トウバンジャン	782 kcal
	春雨スープ	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	春雨		がらスープ, しょうゆ, 料理酒 塩, こしょう	31.0 g
30 月	ごはん					米			724 kcal
	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		料理酒, しょうゆ, 塩, こしょう	30.3 g
	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	
	野菜スープ			チンゲンサイ	とうもろこし, 玉葱 きくらげ			がらスープ, しょうゆ, 塩, こしょう 料理酒	

※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

★成長期に重要なビタミン★

ビタミンは、糖質・脂質・たんぱく質の代謝をスムーズに行う為に不可欠な栄養素です。
人の体内では必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。
その中でも、ビタミンD・ビタミンB群は子供の成長にとっても重要な働きをしています。

ビタミンD

骨の材料となるカルシウムの吸収をサポート。
小腸や腎臓からカルシウムやリンの吸収を促し血液に届ける事で、丈夫な歯の形成や骨の成長を手助けします。カルシウムは、ビタミンDがなければ、十分に吸収されません。カルシウムが多い食材をとる際は、ビタミンDの多いキノコや魚などと組み合わせる食べましょう。

《多く含まれる食材》
ビタミンD2…きのこ類、干しシイタケなど
ビタミンD3…魚類（イワシ、鮭、カツオ、サンマ）など

ビタミンB群

8種類あるビタミンB群の中でも、ビタミンB2は細胞の再生や成長を促進する働きがあり、「発育のビタミン」とも言われるくらい正常な発育に必要なビタミンです。また、ビタミンB1は炭水化物や糖質をエネルギーに変える働きをします。糖質といえば脳の唯一のエネルギー源であるため、ビタミンB1は不可欠な栄養素です。ビタミンB1が不足すると、ぶどう糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れます。

《多く含まれる食材》
ビタミンB1…豚肉（赤身）、たらこ、ナッツ類、穀類
ビタミンB2…うなぎ、レバー、牛乳、納豆