



[令和4年 4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
		体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色 野菜 (主にカロテン)	その他の 野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)		
7 木	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん、ねぎ	玉葱、もやし	こんにゃく、砂糖	なたね油	酒、しょうゆ、みりん	819 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、しょうゆ	32.1 g
8 金	ごはん					米			
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉		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	なたね油	高野豆腐、酒、しょうゆ、みりん	841 kcal
	いわしのトマト煮	いわしトマト煮							35.6 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	
12 火	ごはん	お祝い献立				米			
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、りんごビュレ	じゃがいも、黒砂糖	なたね油	トマトビュレ、カレー粉、 ケチャップ、カスターソース、 赤ワイン、しょうゆ	959 kcal
	ひじきサラダ	マグロ油漬け	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	塩、こしょう	28.9 g
	お祝いデザート					はちみつレモンゼリー			
13 水	ごはん					米			
	豚のしょうが焼き	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ、 しょうが	砂糖	なたね油	しょうゆ、みりん、酒	826 kcal
	いかフリッター	いかフリッター					なたね油		37.7 g
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ、こんぶ		えのき、玉葱、 干し椎茸			削り節、しょうゆ、塩	
14 木	コッペパン					コッペパン			
	いちごジャム					いちごジャム			756 kcal
	コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		23.2 g
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		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	
	ミネストローネ	ウインナー、大豆		にんじん、トマト、 パセリ	玉葱、セロリ、 キャベツ、にんにく		オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、 コンソメ	
15 金	ごはん					米			
	ぶりの照り焼き	ぶり照り焼き							770 kcal
	金平こんにゃく	天ぷら		にんじん、 さやいんげん	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	29.5 g
	豆腐の味噌汁	豆腐		こまつな	玉葱			削り節、煮干し、みそ	
	ふりかけ							しそふりかけ	
18 月	ごはん					米			
	ピリ辛チキン	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖		トバツン、酒、みりん、 しょうゆ	837 kcal
	ペンのカレーソテー	ウインナー			玉葱、アスパラ	ペンネ	なたね油	カレー粉、しょうゆ	34.5 g
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		こまつな	玉葱	じゃがいも		削り節、煮干し、みそ	
19 火	ごはん					米			
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		794 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、 とうもろこし		コールスロー ドレッシング	塩、こしょう	28.8 g
	肉団子のスープ	根菜入りつくね		チンゲンサイ、 にんじん	玉葱			中華スープ、しょうゆ、 酒、こしょう	
20 水	ごはん					米			
	デミグラスソースハンバーグ	ハンバーグ			玉葱		なたね油	デミグラスソース、ケチャップ、 トマトビュレ、 カスターソース、赤ワイン	749 kcal
	いんげんソテー			いんげん	しめじ、玉葱、 とうもろこし		なたね油	コンソメ、塩、こしょう	25.9 g
	ワンタンスープ	ラビオリ		ほうれん草、 にんじん	きくらげ			中華スープ、しょうゆ、塩	

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
		体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色 野菜 (主にカロテン)	その他の 野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)		
21 木	ごはん					米			805 kcal 31.3 g
	さんまの甘露煮	さんま甘露煮							
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん、いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒	
	大根の味噌汁	絹厚あげ	わかめ		だいこん、えのき			削り節、煮干し、みそ	
22 金	ごはん					米			855 kcal 29.6 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉	なたね油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	
	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		
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ、 にんじん	玉葱、きくらげ	春雨	ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、 塩、こしょう	
25 月	ごはん					米			750 kcal 28.9 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	とうもろこし		イタリアンドレッシング	塩、こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、 しめじ			コンソメ、しょうゆ、 塩、こしょう	
26 火	ごはん					米			802 kcal 33.3 g
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉、絹厚あげ		青ピーマン、 にんじん	しょうが、キャベツ、 干し椎茸	砂糖		しょうゆ、酒、唐辛子、 赤だしみそ	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	なたね油		
	麩のすまし汁		わかめ、こんぶ		えのき	おわらふ		しょうゆ、塩、削り節	
27 水	ごはん					米			814 kcal 32.1 g
	ホキのフライ/タルタルソース	白身魚フライ					なたね油、 一食卵不使用タルタルソース		
	ささみとワカメのサラダ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング	塩、こしょう	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、 深ねぎ	さといも、 こんにゃく		煮干し、削り節、みそ	
28 木	ごはん					米			877 kcal 31.5 g
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		
	シェルマカロニのサラダ	ロースハム		にんじん	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	塩、こしょう	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	キャベツ、セロリ	じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ	



※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



みなさん、ご入学・進級おめでとうございます。
 新年度になり中学校給食もスタートします。新1年生にとって、中学校で食
 べる給食は初めてになりますね。給食は食育を充実する為の“生きた教材”であ
 り、給食の時間は社会性や食事のマナーなどを学ぶ大切な時間です。中学校卒
 業までに、自分の健康を考えて食事ができる人になって欲しいと願っています。

