



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)		
2月	ごはん					米			848 kcal 26.7 g
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							
	ポテトサラダ			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	
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐	わかめ	ねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ	
6金	ごはん	こどもの日献立				米			926 kcal 34.6 g
	野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱、 もやし		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	
	カレーポテトコロッケ					カレーポテトコロッケ	なたね油		
	中華スープ			ねぎ	とうもろこし、玉葱、 干し椎茸		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
	かしわもち					かしわもち			
9月	ごはん					米			725 kcal 33.2 g
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり、もやし		棒々鶏ドレッシング		
	麩のすまし汁		わかめ、こんぶ		えのき	おわら麩		しょうゆ、塩、削り節	
10火	ごはん					米			752 kcal 30.4 g
	チンジャオロースー	牛肉		青ピーマン、 赤パプリカ	しょうが、 たけのこ、玉葱	でんぶん、砂糖	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、オリーブオイル、 塩、中華スープ	
	じゃがいもの味噌汁	油揚げ		ねぎ	玉葱	じゃがいも		削り節、煮干し、みそ	
	マンゴー				マンゴー				
11水	ごはん					米			828 kcal 33.7 g
	高野豆腐入りがめ煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、いんげん	れんこん	里芋、砂糖	なたね油	みりん、しょうゆ、酒	
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							
	キャベツのドレッシング和え			にんじん	キャベツ、もやし、 とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング	塩、こしょう	
12木	ごはん					米			870 kcal 24.5 g
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					なたね油		
	かぼちゃサラダ	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	
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	切干し大根、玉葱			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
13金	コッペパン					コッペパン			797 kcal 31.6 g
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	チリコンカン	ミックスビーンズ、 豚ひき肉、大豆		青ピーマン、 トマト	にんにく、玉葱、 セロリ	じゃがいも、砂糖	なたね油	トマトケチャップ、トマトジュース、 オリーブオイル、しょうゆ、中華スープ、 塩、こしょう、パセリ	
	スパゲッティサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	スパゲッティ	青じそドレッシング	塩、こしょう	
16月	ごはん					米			971 kcal 27.6 g
	中華丼の具	いか、豚肉、 かまぼこ		にんじん	キャベツ、もやし、 玉葱、きくらげ	砂糖、でんぶん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、 中華スープ	
	春巻き	春巻き					なたね油		
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			
17火	ごはん					米			726 kcal 28.2 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	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	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉葱、キャベツ、 とうもろこし			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
18水	ごはん					米			787 kcal 25.3 g
	ホキのフライ/タタキソース	白身魚フライ					なたね油、 一食卵不使用タタキソース		
	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	塩、こしょう	
	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	

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)			
19 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	なたね油	トウモロコシ、テンメシ、 しょうゆ、酒	789 kcal	
	焼売（しゅうまい）	焼売							33.0 g	
	もずく汁	ちくわ	もずく、こんぶ	にんじん	玉葱、えのき			削り節、しょうゆ、塩		
20 金	ごはん					米				
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							739 kcal	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	28.5 g	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、 深ねぎ	里芋、こんにゃく		煮干し、削り節、みそ		
23 月	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、でんぶん	なたね油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ、 トウモロコシ、テンメシ	862 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		31.4 g	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油			
24 火	ごはん					米				
	ぶりの照り焼き	ぶりの照り焼き							774 kcal	
	きゅうりとわかめのピリ辛和え	たこ	わかめ		きゅうり、もやし		韓国ナムルドレッシング	トウモロコシ	35.3 g	
	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		煮干し、削り節、塩、 しょうゆ、酒		
25 水	ナン					ナン				
	キーマカレー	豚ひき肉		青ピーマン、 にんじん、トマト	玉葱、にんにく、 しょうが、りんご、ぶどう	黒砂糖	なたね油	トマトケチャップ、カレー粉、 コンソメ、カスターソース、 赤ワイン、しょうゆ	834 kcal	
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		31.9 g	
	彩り野菜サラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		イタリアンドレッシング	塩、こしょう		
26 木	ごはん					米				
	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん、薄力粉	なたね油	塩、こしょう、酒	905 kcal	
	春雨サラダ	ささみ		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	様々なドレッシング		34.1 g	
	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	じゃがいも	オリーブ油	塩、こしょう、白ワイン、 コンソメ		
27 金	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、 トマトピューレ、カスターソース、 赤ワイン	837 kcal	
	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	卵不使用マヨネーズ無調味料	塩、こしょう	27.2 g	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	グリーンアスパラ、 玉葱、セロリ			塩、こしょう、しょうゆ、 コンソメ		
30 月	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、でんぶん	なたね油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ、 トウモロコシ、テンメシ	862 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		31.4 g	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油			
31 火	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、こいくちしょうゆ、塩	852 kcal	
	スパゲッティソテー	ウインナー		青ピーマン	とうもろこし、玉葱	スパゲッティ	なたね油	コンソメ、塩、こしょう	33.7 g	
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		こまつな	玉葱、とうもろこし、 マッシュルーム			中華スープ、塩、こしょう		



5月5日の『こどもの日』には、こども達の健やかな成長を願い、鯉のぼりをたて、かしわもちを食べます。行事食として、6日にかしわもちが登場します。かしわの木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」さらには「子孫繁栄」と結びつけたと言われていいます。



※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。
 ※ ←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