



[令和4年 6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)		
1 水	ごはん					米			
	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		791 kcal
	ひじきとひき肉のカレー炒め	鶏ひき肉	ひじき	にんじん	キャベツ、玉葱、 しょうが		なたね油	カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう	29.4 g
	小松菜の味噌汁	豆腐、油揚げ		こまつな	えのき			削り節、煮干し、みそ	
2 木	ごはん					米			
	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	758 kcal
	梅和え	ささみ、かつお節			きゅうり、もやし			ねり梅、しょうゆ	36.1 g
3 金	ごはん					米			
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		834 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	30.0 g
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	玉葱、しめじ			コンソメ、塩、こしょう	
6 月	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							725 kcal
	しらす和え		しらす干し	ほうれんそう、 にんじん	きゅうり、キャベツ、 もやし	砂糖		しょうゆ、酢、塩	28.4 g
	トマトスープ	ベーコン		にんじん、トマト	玉葱、アスパラ、 えだまめ			ケチャップ、コンソメ、 塩、こしょう	
7 火	ごはん					米			
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		810 kcal
	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	25.4 g
	ワンタンスープ			にんじん、ねぎ	もやし、きくらげ	ワンタン		中華スープ、しょうゆ、塩	
8 水	ごはん					米			
	豚キムチ	豚肉		にんじん	白菜キムチ、玉葱、 もやし		なたね油	中華スープ、塩、こしょう	774 kcal
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ、きゅうり、 もやし		棒々鶏ドレッシング		36.1 g
	スナックアーモンド						スナックアーモンド		
9 木	丸型パン					丸型パン			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	グリーンピース、玉葱	じゃがいも	なたね油	ジャージャー、とろけるクリームジャージャー、 白ワイン、こしょう、塩	827 kcal
	ハンバーガーパーティ	ハンバーガーパーティ							35.0 g
	キャベツのソテー	ロースハム		にんじん	キャベツ、もやし		なたね油	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
10 金	ごはん	入梅				米			
	ぶりの照り焼き	ぶり照り焼き							789 kcal
	春雨のごま酢和え			にんじん	きゅうり、もやし	春雨、砂糖	ごま	酢、しょうゆ	29.6 g
	切干大根の味噌汁	絹厚あげ		ほうれん草	切干しだいこん、 玉葱			削り節、煮干し、みそ	
14 火	青うめゼリー					青うめゼリー			
	ごはん					米			
	焼肉	豚肉		にんじん、 青ピーマン	玉葱、キャベツ、 もやし		なたね油	焼肉のタレ、酒、塩、こしょう	802 kcal
	しゅうまい	しゅうまい							32.7 g
15 水	中華スープ			チンゲンサイ	とうもろこし、玉葱、 干し椎茸、深ねぎ		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
	ごはん					米			
	ボークカレー	豚肉	チーズ、ヨーグルト	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、ジャージャー、 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、 赤ワイン、しょうゆ、マヨネーズ	901 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	28.7 g
16 木	パイナップル				パイナップル				
	ごはん					米			
	さばゆず味噌煮	さばゆず味噌煮							832 kcal
	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	さといも、砂糖、 でんぶん	なたね油	酒、しょうゆ、みりん	32.2 g
17 金	はんぺんのすまし汁	はんぺんおわん種	わかめ		えのき			しょうゆ、塩、削り節、こんぶ	
	ごはん					米			
	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	880 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		コールスロドレッシング	塩、こしょう	32.2 g
17 金	春雨スープ	鶏肉団子		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ	春雨	ごま、ごま油	中華スープ、しょうゆ、 酒、塩、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)		
20月	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんま甘露煮							773 kcal
	鶏そぼろと野菜の炒め物	鶏ひき肉		にんじん	キャベツ、玉葱、 しょうが		なたね油	しょうゆ、塩、こしょう	30.1 g
	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	
21火	ごはん					米			
	デミグラスソースハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ			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、 ウスターソース、赤ワイン	799 kcal
	イタリアンサラダ	ウインナー		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	スパゲッティ	イタリアンドレッシング	塩、こしょう	26.6 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん、 ほうれん草	玉葱、もやし、 しめじ			コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
22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	822 kcal
	ポテトサラダ	ロースハム		ミックスベジタブル		じゃがいも	卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう	32.1 g
	ひじきばっばふりかけ							ひじきばっばふりかけ	
23木	ごはん					米			
	あじの梅の香フライ	あじの梅の香フライ					なたね油		813 kcal
	根菜ソテー	天ぷら		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう	砂糖	ごま油	みりん、塩、しょうゆ	27.2 g
	かぼちゃの味噌汁	絹厚揚げ		かぼちゃ、ねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ	
24金	コッペパン					コッペパン			
	りんごジャム					りんごジャム			769 kcal
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが、 にんにく			塩、こしょう、白ワイン、ケチャップ、 ウスターソース、カレー粉	33.0 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		卵不使用マヨネーズ 風調味料	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	
27月	ごはん					米			
	チリコンカン	ミックスビーンズ、 豚ひき肉、大豆		トマト	にんにく、玉葱、 セロリ	じゃがいも、 砂糖	なたね油	ケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、 しょうゆ、中華スープ、塩、こしょう、 チリパウダー	949 kcal
	ゆかり和え			にんじん	キャベツ、 きゅうり			乾燥赤しそ	30.0 g
	肉春巻き	肉春巻					なたね油		
28火	ごはん					米			
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							906 kcal
	マカロニサラダ	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 風調味料	塩、こしょう	31.0 g
	太平燕（たいへい-エン）	えび、かまぼこ、 豚肉、うずら卵		チンゲンサイ、 にんじん	玉葱、きくらげ、 深ねぎ、しょうが	春雨	ごま油	しょうゆ、酒、塩、 こしょう、中華スープ	
29水	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							741 kcal
	豚肉とごぼうの金平風	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、みりん	30.6 g
	ちくわのすまし汁	ちくわ、豆腐	わかめ		玉葱、えのき			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩	
30木	食パン					食パン			
	いちごジャム					いちごジャム			728 kcal
	メンチカツ	ロイヤルカツ					なたね油		28.2 g
	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		青じそドレッシング	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、 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	

6月10日は入梅（にゅうばい）が近いことから「青うめゼリー」をつけています。
入梅とは、梅雨入りの頃を表す暦の中の言葉で、雨天が多くなり、湿度でジメジメするシーズンに入ります。
衛生面にも気を付けて、しっかり食事を摂るよう心がけましょう！



※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。
※ ←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