



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 金	ごはん					米			848 kcal 31.9 g
	牛肉の野菜炒め	牛肉		にんじん、ピーマン	玉葱、もやし、 キャベツ		なたね油	焼肉のたれ、塩、こしょう	
	さつまいもサラダ	ロースハム			玉葱、きゅうり	さつまいも	※不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	
4 月	ごはん					米			798 kcal 31.3 g
	さばの生姜煮	さばの生姜煮							
	厚揚げのそぼろ煮	豚ひき肉、 絹厚あげ		にんじん、いんげん	だいこん、玉葱、 しょうが	砂糖	なたね油	酒、みりん、しょうゆ	
5 火	ごはん					米			904 kcal 35.2 g
	チーズタッカルビ風炒め	鶏肉	チーズ		キャベツ、玉葱	砂糖	なたね油	コチジャン、しょうゆ、みりん、 赤だしみそ、酒	
	スパゲティーサラダ	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	イタリアンドレッシング	塩、こしょう	
6 水	ごはん					米			890 kcal 30.6 g
	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、でんぷん	なたね油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ、 トウモロコシ、トマトソース	
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう、きゅうり		※不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう	
7 木	黒糖パン					黒糖パン			835 kcal 30.5 g
	星形コロッケ					星形コロッケ	なたね油		
	ほうれん草とウイナーのソテー	ウインナー		ほうれん草、 にんじん	もやし、 とうもろこし		なたね油	コンソメ、塩、こしょう	
8 金	中華スープ	鶏肉団子		チンゲンサイ	玉葱、とうもろこし			中華スープ、塩、こしょう	777 kcal 32.1 g
	七タゼリー					七タゼリー			
	ごはん					米			
11 月	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							740 kcal 30.7 g
	ひじきの煮物	天ぷら、大豆	ひじき	にんじん	れんこん	砂糖	なたね油	酒、みりん、しょうゆ	
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		にんじん	ごぼう、深ねぎ、 干し椎茸	里芋、こんにやく、 でんぷん		煮干し、削り節、塩、しょうゆ、酒	
12 火	ごはん					米			830 kcal 31.1 g
	さわらフライ/タルトス	さわらフライ					なたね油、 一食即不使用タラコソース		
	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		和風ドレッシング	塩、こしょう	
13 水	ごはん					米			778 kcal 25.9 g
	ケチャップソースハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ					なたね油	ケチャップ、トマトピューレ、 ウスターソース、赤ワイン	
	カラフルサラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		青じそドレッシング、 ※不使用マヨネーズ風調味料、 ごま	塩、こしょう	
14 木	ごはん					米			879 kcal 34.6 g
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぷん、薄力粉	なたね油	しょうゆ、酒、塩、こしょう	
	ナムル			ほうれん草、 にんじん	もやし、きゅうり		韓国チルドレッシング、ごま		
15 金	食パン					食パン			758 kcal 29.8 g
	チョコクリーム					チョコクリーム			
	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	香味玉ねぎドレッシング	塩、こしょう	
19 火	ごはん					米			911 kcal 25.5 g
	チキンカレー	鶏肉	チーズ、 ヨーグルト	にんじん	玉葱、にんにく、 しょうが、りんごピューレ	じゃがいも、 黒砂糖	なたね油	トマトピューレ、カレーペースト、 チキンスープ、赤ワイン、しょうゆ、コショウ	
	フルーツ入りカクレパン					フルーツ入りカクレパン			



7月7日の七夕は五節句のひとつです。
天の川を挟んで輝くらたつ星、「織
姫」と「彦星」が年に一度だけ会うこ
とが許される星まつりの日、と言われ
ています。



※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