



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)			
26 金	ごはん					米				
	牛丼の具	牛肉		にんじん	玉葱	こんにゃく、砂糖		酒、しょうゆ、みりん	761 kcal	
	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		青じそドレッシング、ごま、卵不使用マヨネーズ、風調味料	塩、こしょう	33.5 g	
29 月	ごはん					米				
	いわしかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮							785 kcal	
	ちくわと野菜の炒め物	ちくわ		にんじん、こまつな	玉葱、もやし			なたね油	しょうゆ、塩、こしょう	31.0 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	
30 火	アセロラゼリー					アセロラゼリー				
	ごはん					米				
	照り焼きハンバーグ	煮込用ｽｸｰﾙﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ			しょうが	砂糖、でんぶん		しょうゆ、みりん	784 kcal	
31 水	ビーンズサラダ	マグロ油漬け、ミックスビーンズ		にんじん	キャベツ、きゅうり		香味玉ねぎドレッシング	塩、こしょう	27.7 g	
	ワンタンスープ			ほうれん草、にんじん	もやし、きくらげ	ワンタン		中華スープ、しょうゆ、塩		
	コッペパン					コッペパン			755 kcal	
1 木	いちご&マーガリン					いちご&マーガリン				
	チキンステーキ	鶏肉						焼肉のタレ、塩、こしょう	37.0 g	
	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		
2 金	肉団子のスープ	鶏肉団子		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		
	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	792 kcal	
5 月	もやしと小松菜のソテー	豚肉		こまつな、にんじん	もやし			なたね油	しょうゆ、中華スープ、こしょう	30.2 g
	切干大根の味噌汁	絹厚あげ		ねぎ	切干しだいこん、玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ		
	ごはん					米				
6 火	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、パンコパン、しょうゆ、酒	833 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉		なたね油		32.8 g
	わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ、深ねぎ		ごま、ごま油	中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう		
7 水	ごはん					米				
	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、オイスターソース、塩、中華スープ	850 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	33.7 g	
8 木	一食チーズ		ベビーチーズ							
	ごはん					米				
	野菜のミソ汁	彩り野菜のミソ汁						なたね油		
9 金	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、ごま		30.3 g	
	トマトスープ	ベーコン、ラビオリ		にんじん、トマト	玉葱、えだまめ、マッシュルーム			ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう		
	ごはん					米				
10 土	照り焼きチキン	照り焼きチキン							810 kcal	
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、きくらげ、しょうが、にんにく	ビーフン		ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ、塩、こしょう	31.9 g
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		ほうれん草	玉葱、とうもろこし			中華スープ、塩、こしょう		
11 日	食パン					食パン				
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			792 kcal	
	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、トマトソース、赤ワイン、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー	32.6 g
12 月	スパゲッティサラダ	ウインナー、卵		にんじん	キャベツ、きゅうり	スパゲッティ	イタリアンドレッシング		塩、こしょう	
	ごはん	お月見				米				
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮							855 kcal	
	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	31.6 g
12 月	厚揚げの味噌汁	絹厚あげ			キャベツ、玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ		
	お月見団子					お月見団子				
	ごはん					米				
12 月	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、パンコパン	860 kcal
	カレーポテトコロッケ					カレーポテトコロッケ		なたね油		30.2 g
	ナムル			ほうれん草、にんじん	もやし、きゅうり		韓国ナムルドレッシング、ごま			

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)		
13 火	ごはん					米			
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		769 kcal
	茎ワカメと根菜の金平	天ぷら	細ぎりきわかめ	にんじん	れんこん	こんにゃく、砂糖	なたね油	しょうゆ、酒、一味唐辛子	27.4 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	
14 水	ごはん					米			
	中華丼の具	えび、いか、豚肉、 うずら卵		にんじん	キャベツ、玉葱、 きくらげ	砂糖、でんぷん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、 中華スープ	847 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							36.1 g
	マンゴー				マンゴー				
15 木	ごはん					米			
	トマトソースハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ			玉葱、 マッシュルーム		なたね油	トマトソース、ケチャップ、赤ワイン、 塩、こしょう	827 kcal
	パンキンサラダ	ロースハム		かぼちゃ、にんじん	きゅうり			卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	玉葱、 とうもろこし				コンソメ、塩、こしょう
16 金	ごはん					米			
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが、 にんにく	でんぷん、薄力粉	なたね油	塩、こしょう、しょうゆ、酒	858 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	33.8 g
	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐	わかめ		玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ	
20 火	ごはん					米			
	さばの生姜煮	さば生姜煮							743 kcal
	ピリ辛炒め	天ぷら		にんじん、 いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま油	酒、みりん、しょうゆ、 一味唐辛子	28.9 g
	すり身団子のすまし汁	白身魚と野菜の団子		こまつな	玉葱、えのき			しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
21 水	ごはん					米			
	鶏肉のレモン焼き	鶏肉				砂糖		しょうゆ、酒、レモン果汁	851 kcal
	ほうれん草とウインナーのソテー	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	35.7 g
	かぼちゃの味噌汁	絹厚あげ		かぼちゃ、ねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ	
22 木	黒糖パン					黒糖パン			
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		964 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		コールドレッシング	塩、こしょう	38.0 g
	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	チキンスープ、とろけるクリーム、 白ワイン、こしょう、塩	
26 月	ごはん					米			
	ぶりの照り焼き	ぶり照焼き							772 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	33.3 g
	豆腐チゲスープ	豚肉、豆腐		にら	白菜キムチ、 深ねぎ		ごま油	中華スープ、トウモロコシ、 塩、こしょう	
27 火	ごはん					米			
	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、 りんごビュレ	じゃがいも、 黒砂糖	なたね油	トマトソース、ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、赤ワイン、しょうゆ	924 kcal
	カラフルサラダ	マグロ油漬け		ブロッコリー、 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、ごま、 卵不使用マヨネーズ 風調味料	塩、こしょう
28 水	コッペパン					コッペパン			
	りんごジャム					りんごジャム			816 kcal
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		26.7 g
	ごぼうサラダ	ささみ		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
29 木	ミートボールスープ	ミートボール		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	
	ごはん					米			
	テジブルコギ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉葱、 りんごビュレ、レモン汁	砂糖	ごま、ごま油	酒、コチジャン、しょうゆ、 トウモロコシ	842 kcal
	蒸しぎょうざ	ぎょうざ							32.2 g
30 金	中華スープ			チンゲンサイ	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	
	ごはん					米			
	白身魚の甘酢あんかけ	白身磯の香天ぷら		青ピーマン、 にんじん	玉葱	砂糖、でんぷん	なたね油、ごま油	酢、しょうゆ	803 kcal
	きゅうりとわかめのピリ辛和え	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり、もやし			韓国がらドレッシング	トウモロコシ
豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、 深ねぎ	ざといも、 こんにゃく			煮干し、削り節、みそ	28.1 g

## お月見

昔（旧暦のころ）は7月から9月までが「秋」とされ、真ん中に当たる8月は「中秋（ちゅうしゅう）」と呼ばれました。今では9月から10月に当たりますが、この頃の満月は1年で最も美しい月で「中秋の名月」と言い、昔からお月見をする風習があります。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみましょう。9月9日にはお月見のデザートが出ます。お楽しみに！！



※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