



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)
3月	ごはん					米			
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮						811 kcal	
	金平ごぼう	豚肉		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	29.2 g
	キャベツの味噌汁	油揚げ	わかめ		キャベツ、玉葱			削り節、煮干し、みそ	
4火	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	753 kcal
	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	31.1 g
	冷凍みかん				みかん				
5水	ごはん					米			
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉		ブロッコリー、 トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	塩、赤ワイン、ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	873 kcal
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ					なたね油		32.2 g
	ハムとひじきのサラダ	ロースハム	ひじき		キャベツ、 とうもろこし		卵不使用 <sup>1)</sup> 小麦 <sup>2)</sup> 風味調味料	塩、こしょう	
6木	黒糖パン					黒糖パン			
	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	925 kcal
	コールスローサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり		コーンロード <sup>1)</sup> レッシング	塩、こしょう	39.8 g
	コーンスープ		牛乳		玉葱、 とうもろこし	じゃがいも		コーンクリームスープ、こしょう、 コンソメ	
7金	ごはん					米			
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱	こんにやく、砂糖		酒、しょうゆ、みりん	781 kcal
	春雨サラダ	ささみ		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	特々 <sup>1)</sup> ドレッシング、 ごま		31.6 g
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
11火	ごはん					米			
	高野豆腐と里芋のそぼろ煮	豚ひき肉、高野豆腐		にんじん、 さやいんげん	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	759 kcal
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							32.1 g
	魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	ねぎ	玉葱、干し椎茸			こんぶ、削り節、しょうゆ、 塩、みりん	
12水	ごはん					米			
	ピリ辛チキン	鶏肉			しょうが、にんにく	砂糖		トウモロコシ、酒、みりん、しょうゆ	734 kcal
	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	34.2 g
	なすの味噌汁	油揚げ		ねぎ	なす、だいこん			削り節、煮干し、みそ	
13木	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 <sup>1)</sup> タルタルソース		791 kcal
	こんにやくの炒め物	天ぷら、豚肉		にんじん、 いんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子	27.5 g
	切干大根のスープ	ベーコン		こまつな、 にんじん	切干しだいこん、 玉葱			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
14金	揚げ中華麺					揚げ中華麺			
	ミルクパン					ミルクパン			
	皿うどんの具	豚肉、うずら卵、 むきえび、かまぼこ		にんじん	キャベツ、玉葱、もやし、 きくらげ、にんにく、しょうが	でんぶん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、中華スープ、 塩、こしょう	37.5 g
	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 <sup>1)</sup> 小麦 <sup>2)</sup> 風味調味料	塩、こしょう	
17月	ごはん					米			
	回鍋肉(ホイコーロー)	豚肉、絹厚揚げ		青ピーマン、 赤パプリカ	にんにく、しょうが、 キャベツ、干し椎茸	砂糖	なたね油	トンカツ、油、トウモロコシ、 しょうゆ、酒	832 kcal
	焼売(しゅうまい)	しゅうまい							34.7 g
	中華スープ			にんじん、 チンゲンサイ	とうもろこし、 玉ねぎ、深ねぎ		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
18火	ごはん					米			
	ぶりの照り焼き	ぶり照り焼き							724 kcal
	梅和え	マグロ油漬、 かつお節			きゅうり、だいこん			ねり梅、しょうゆ	32.1 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、こんにやく、 でんぶん		煮干し、削り節、塩、 しょうゆ、酒	

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 水	コッペパン					コッペパン			
	チョコクリーム					チョコクリーム		797 kcal	
	デミグラスソースハンバーグ	煮込用肉・卵ハンバーグ			玉葱		なたね油	デミグラスソース、ケチャップ、トマトソース、 デミグラスソース、赤ワイン	28.1 g
	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、黒胡椒	塩、こしょう	
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん、パセリ	キャベツ、玉葱、セロリ			塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ	
20 木	ごはん					米			
	ビーフカレー	牛肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが	じゃがいも、 黒砂糖	なたね油	トマトソース、ケチャップ、デミグラスソース、 デミグラスソース、赤ワイン、しょうゆ、 りんごごみ	794 kcal
	海藻サラダ	かに風味かまぼこ	海藻ミックス		キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		青じそドレッシング		28.3 g
21 金	ごはん					米			
	あじフライ	あじフライ					なたね油		730 kcal
	ささみとわかめのサラダ	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	31.9 g
	大根の味噌汁	油揚げ		こまつな	だいこん、えのき			削り節、煮干し、みそ	
24 月	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							795 kcal
	マカロニのカレーソース	ウインナー			玉葱、アスパラ	マカロニ	なたね油	カレー粉、しょうゆ	32.4 g
豆乳スープ	ベーコン、豆乳		ほうれん草、 にんじん	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		
25 火	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、トマトソース、赤ワイン、 中華スープ、塩、こしょう、チリパウダー	877 kcal
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		36.8 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			香味玉ねぎドレッシング	塩、こしょう	
26 水	ごはん					米			
	焼肉炒め	牛肉		にんじん、 青ピーマン	キャベツ、玉葱、もやし		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	761 kcal
	ふわふわ卵のスープ	卵		にんじん、ねぎ	玉葱、えのき			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	37.2 g
黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ								
27 木	ごはん					米			
	キャベツのメンチカツ	キャベツのメンチカツ					なたね油		802 kcal
	ナムル			ほうれん草、 にんじん	もやし、きゅうり			韓国がらドレッシング、 ごま	27.4 g
具だくさん味噌汁	絹厚揚げ		カボチャ	だいこん、白菜、 深ねぎ			削り節、煮干し、みそ		
28 金	栗ごはん					米、蒸し栗		塩、こんぶ、酒	
	一食ごま塩							一食ごま塩	712 kcal
	さんまの甘露煮	さんま甘露煮							28.8 g
	鶏そぼろとキャベツの炒め物	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	
	豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ		えのき、干し椎茸			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩	
31 月	ごはん					米			
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね							767 kcal
	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	ゆず醤油ドレッシング	塩、こしょう	25.1 g
わかめスープ		わかめ		もやし、きくらげ、 深ねぎ			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう		



日本では秋の味覚のひとつとして栗があります。栗にはでんぷんをはじめ、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれています。栗に含まれているビタミンCはでんぷんに含まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴を持ちます。また、栗の渋皮には強力な抗酸化作用を持つタンニンが含まれており、老化防止効果も期待できます。



※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