



[令和4年 10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)		
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	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
	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
	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
	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	
	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 ¹⁾ 小麦 ²⁾ 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
	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		コースロード ¹⁾ レッシング	塩、こしょう
	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
	春雨サラダ	ささみ		にんじん	もやし、きゅうり	春雨	特々 ¹⁾ ドレッシング、 ごま	
	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
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮						
	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
	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
	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 ¹⁾ タルタルソース	
	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
	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
	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 ¹⁾ 小麦 ²⁾ 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 ¹⁾ 、トウモロコシ、 しょうゆ、酒
	焼売(しゅうまい)	しゅうまい						
	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						
	梅和え	マグロ油漬け、 かつお節			きゅうり、だいこん			ねり梅、しょうゆ
	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・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	卵不使用の小麦粉調味料	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、赤ワイン、 しょうゆ、りんごジュース	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、しょうゆ、 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			ごま、ごま油	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