



[令和4年 11月 献立表]

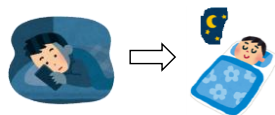


鳥栖市立中学校

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 火	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、レモン果汁	砂糖	ごま、ごま油	酒、コチジャン、しょうゆ、 トバシジャン	790 kcal	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				天ぷら粉	なたね油	カレー粉	30.7 g	
	中華スープ			チンゲンサイ	とうもろこし、玉ねぎ、 きくらげ		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう		
2 水	ごはん					米				
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		781 kcal	
	キャベツと豆のサラダ	ささみ、 ミックスビーンズ		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(3ト-X)風調味料	塩、こしょう	32.0 g	
	小松菜の味噌汁	豆腐、油揚げ		こまつな	えのき、玉葱			削り節、煮干し、みそ		
4 金	ごはん					米				
	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	749 kcal	
	卵入りカラフルサラダ	炒り卵、 ロースハム		ブロッコリー、 にんじん	キャベツ		かんきつドレッシング		28.0 g	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、しめじ			コンソメ、塩、こしょう		
7 月	ごはん					米				
	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	トバシジャン、テンメンジャン、 しょうゆ、酒	791 kcal	
	焼売（しゅうまい）	しゅうまい							35.0 g	
	切干大根の味噌汁	厚揚げ		こねぎ	切干しだいこん、 玉葱			削り節、煮干し、みそ		
8 火	ごはん					米				
	いわしの甘露煮	いわし甘露煮							748 kcal	
	ほうれん草の海苔ごま和え	ささみ	のり	ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ	32.0 g	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう、だいこん、 深ねぎ、こんにゃく	さといも		削り節、煮干し、みそ		
9 水	ごはん					米				
	ロイヤルカツ	ロイヤルカツ					なたね油		839 kcal	
	ハムとひじきのサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	きゅうり、 とうもろこし		卵不使用(3ト-X)風調味料	塩、こしょう	25.6 g	
	ミネストローネ	ウインナー、大豆		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		
10 木	ごはん					米				
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく			ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉	735 kcal	
	キャベツのしらす和え		しらす干し	にんじん	キャベツ、もやし、 きゅうり	砂糖		しょうゆ、酢、塩	33.0 g	
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		アスパラ	玉ねぎ、 とうもろこし			コンソメ、塩、こしょう		
11 金	ナン					ナン				
	キーマカレー	豚ひき肉	チーズ、 スキムミルク	青ピーマン、 にんじん、トマト	玉葱、にんにく、 しょうが、りんごビュレ	黒砂糖	なたね油	オリーブオイル、デフォルトオイル、ケチャップ、 コソメ、ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ	867 kcal	
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油		34.0 g	
	ポパイサラダ	ロースハム		ほうれん草	もやし、 とうもろこし		コーンスロッドレッシング			
14 月	ごはん					米				
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							789 kcal	
	ツナマヨ和え	マグロ油漬け		にんじん、 アスパラ	キャベツ		卵不使用(3ト-X)風調味料	塩、こしょう	30.1 g	
	春雨スープ	豚肉		こまつな、 にんじん、こねぎ	玉葱、きくらげ	春雨	ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、 塩、こしょう		
15 火	ごはん					米				
	豚肉と野菜の炒めもの	豚肉		にんじん	キャベツ、玉葱、 もやし		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	920 kcal	
	肉春巻き	肉春巻					なたね油		33.9 g	
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉ねぎ、干し椎茸		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう		
16 水	食パン					食パン				
	はちみつマーガリン					はちみつマーガリン			752 kcal	
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					なたね油		24.6 g	
	パンプキンサラダ	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(3ト-X)風調味料	塩、こしょう		
	ベーコンとポテトのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ、玉葱	じゃがいも		コンソメ、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)			
17 木	ごはん					米				
	さばのごま味噌煮	さばごま味噌煮								767 kcal
	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		32.7 g
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		にんじん	ごぼう、深ねぎ、 干し椎茸、こんにゃく	里芋、でんぶん		煮干し、削り節、塩、 しょうゆ、酒		
	ひじきばっばふりかけ							ひじきばっばふりかけ		
18 金	ごはん					米				
	ミートボールのトマト煮	ミートボール、 ミックスビーンズ		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、 コンソメ、しょうゆ、こしょう		799 kcal
	ドレッシング和え	ささみ		こまつな、 ブロッコリー	とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング			31.5 g
	果物（みかん）				みかん					
21 月	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		836 kcal
	シェルマカロニのサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	マカロニ	イタリアンドレッシング	塩、こしょう		34.0 g
	スナックアーモンド						スナックアーモンド			
22 火	ごはん					米				
	鶏の照り焼きパティ	照り焼きパティ								754 kcal
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ			切干しだいこん、 キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング			27.8 g
	太平燕（たいへん）	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		
24 木	ごはん					米				
	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、 ワナジキヤ、チンマイジャン		852 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油			35.3 g
	バンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり、もやし		椿々鶏ドレッシング、 ごま			
25 金	ごはん					米				
	白身磯の香天ぷら	白身磯の香天ぷら					なたね油			750 kcal
	茎ワカメの金平	豚肉	細ぎりくきわかめ	にんじん	ごぼう、干し椎茸	砂糖	なたね油、ごま	しょうゆ、酒		26.0 g
	かぼちゃの味噌汁	厚揚げ		かぼちゃ、こねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ		
28 月	ごはん					米				
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮								757 kcal
	ビーフン炒め	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、もやし、 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		27.8 g
	えのきのすまし汁	ちくわ	わかめ	こねぎ	えのき、玉葱、 干し椎茸			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩		
	パイナップル				パイナップル					
29 火	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		845 kcal
	ゆず風味サラダ	ロースハム		ほうれんそう	もやし、切干しだいこん、 キャベツ、とうもろこし		ゆず醤油ドレッシング			35.2 g
	豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ		こねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ		
30 水	ごはん					米				
	すき焼き風煮	牛肉、厚揚げ		にんじん	はくさい、深ねぎ、 干し椎茸、えのき、 糸こんにゃく	砂糖	なたね油	酒、みりん、しょうゆ、唐辛子		818 kcal
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					なたね油			35.3 g
	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		

朝ごはんをしっかり食べよう！



- ① 夜更かしをやめて、なるべく早く寝るようにしましょう。 ② 夜遅くに、消化の良いものを食べすぎないようにしましょう。 ③ 前日に次の日の準備をすませて、朝食の時間をとりましょう。

※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