



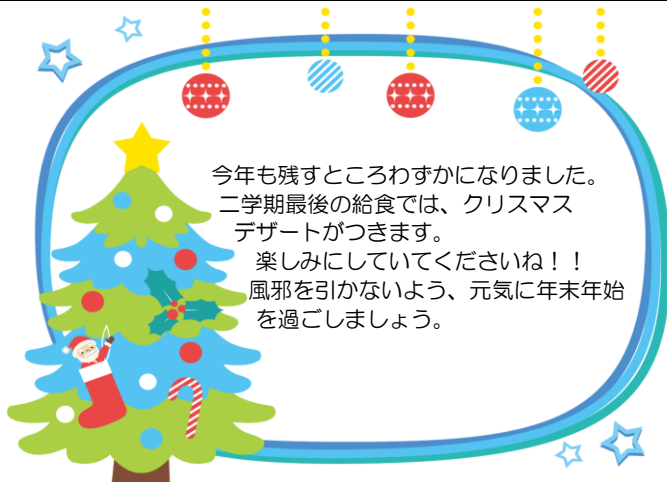
[ 令和4年 12月 献立表 ]



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 木	食パン					食パン			
	りんごジャム					りんごジャム			726 kcal
	ビーフシチュー	牛肉	スキムミルク、 チーズ	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも	バター	デミタラソース、デフォード、ブドウ糖、 かつお、赤ワイン、塩、こしょう	28.6 g
	野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		
2 金	ごはん					米			
	焼肉炒め	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	812 kcal
	お豆腐しゅうまい	お豆腐しゅうまい							33.4 g
	切干大根のスープ	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、 玉ねぎ			中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
5 月	ごはん					米			
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							752 kcal
	高野豆腐入りがめ煮	鶏肉、高野豆腐		にんじん、 いんげん	れんこん	里芋、砂糖	なたね油	みりん、しょうゆ、酒	32.8 g
	麩のすまし汁		わかめ		えのき、干し椎茸	おわら麩		しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
6 火	ごはん					米			
	豚肉の味噌炒め	豚肉		にんじん	玉葱、キャベツ、 もやし、深ねぎ	砂糖	なたね油	酒、赤だしみそ、みりん、しょうゆ	801 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	なたね油		30.5 g
	中華スープ	かに風味かまぼこ		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	
7 水	ごはん					米			
	ポークカレー	豚肉	チーズ、 ヨーグルト	にんじん、 トマトピューレ	玉ねぎ、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	カレーフレーク、デフォード、カレー粉、 かつお、かつおソース、コンソメ、赤ワイン、 しょうゆ	826 kcal
	フレンチサラダ	ロースハム		ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、 とうもろこし		クリームフロンドドレッシング		29.4 g
8 木	ごはん					米			
	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚の香天ぷら		赤パプリカ	玉葱	砂糖、でんぷん	なたね油、ごま油	酢、しょうゆ、中華スープ	759 kcal
	きゅうりとわかめのピリ辛和え	鶏肉	わかめ		きゅうり、もやし		韓国ナムルドレッシング	唐辛子	26.2 g
	春雨スープ	豚肉		小松菜、にんじん	玉葱、干し椎茸	春雨	ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、 塩、こしょう	
9 金	コッペパン					コッペパン			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			742 kcal
	チリコンカン	ミックスビーンズ、 豚ひき肉、大豆		トマト、 トマトピューレ	にんにく、玉ねぎ、 セロリ	じゃがいも、砂糖	なたね油	かつお、赤ワイン、しょうゆ、コンソメ、塩、 こしょう、チリパウダー	31.2 g
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	れんこん、玉葱、 きゅうり、キャベツ		クリームトマトドレッシング		
12 月	ごはん					米			
	鶏肉のうま塩焼き	鶏肉						塩タレ	792 kcal
	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※※※※※ 黒胡椒	塩、こしょう、しょうゆ	32.8 g
	なすの味噌汁	油揚げ		こねぎ	なす、だいこん、 えのき			削り節、煮干し、みそ	
13 火	ごはん					米			
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油		804 kcal
	和風サラダ	鶏肉		にんじん	だいこん、きゅうり		和風ドレッシング		32.8 g
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		ほうれん草	玉ねぎ、 とうもろこし	砂糖		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)			
14 水	ごはん					米			758 kcal	
	豚丼の具	豚肉		にんじん	玉葱、しょうが	こんにゃく、砂糖	なたね油	酒、しょうゆ、みりん		
	コールスローサラダ	ロースハム		アスパラ、にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		コールスロードレッシング			30.7 g
15 木	ごはん					米			769 kcal	
	ホキのフライ	白身魚フライ					なたね油、 一食即不使用卵黄卵ソス			
	ひじきとひき肉のカレー炒め	豚ひき肉	ひじき	にんじん	キャベツ、玉葱、 しょうが		なたね油	カレー粉、しょうゆ、塩、こしょう		29.4 g
16 金	ごはん					米			859 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			
	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、黄パプリカ		なたね油	コンソメ、塩、こしょう		27.0 g
19 月	ごはん					米			843 kcal	
	照り焼きチキン	照り焼きチキン								
	スパゲティサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	スパゲティ	卵不使用トマト・大豆調味料	塩、こしょう		29.8 g
20 火	ごはん					米			768 kcal	
	さばの生姜煮	さば生姜煮								
	豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		にんじん、 いんげん	れんこん	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、唐辛子		29.6 g
21 水	ごはん					米			784 kcal	
	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、 もやし、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		
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油			33.8 g
22 木	ごはん					米			872 kcal	
	デミグラスソースハンバーグ	煮込用ステーキハンバーグ		トマトピューレ	玉ねぎ		なたね油	デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、 赤ワイン		
	かぼちゃのサラダ	ロースハム		かぼちゃ、 にんじん	きゅうり、 とうもろこし		卵不使用トマト・大豆調味料	塩、こしょう		26.9 g
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、パセリ	キャベツ、セロリ、マッシュルーム			塩、こしょう、コンソメ		
	クリスマスケーキ					クリスマスケーキ				



今年も残すところわずかになりました。  
 二期期最後の給食では、クリスマス  
 デザートがつきます。  
 楽しみにしてくださいね！！  
 風邪を引かないよう、元気に年末年始  
 を過ごしましょう。

※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

