



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)		
11 水	ごはん					米			745 kcal 27.6 g
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							
	金平ごぼう	天ぷら		にんじん、 いんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	
	お雑煮	鶏肉、かまぼこ		にんじん、こねぎ	はくさい、干し椎茸	白玉団子		しょうゆ、みりん、塩、 こんぶ、削り節	
12 木	ごはん					米			825 kcal 30.8 g
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		
	キャベツと大根のサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング		
	白菜の味噌汁	油揚げ	わかめ		はくさい、玉葱			削り節、煮干し、みそ	
13 金	揚げ中華麺					揚げ中華麺			715 kcal 34.1 g
	ミルクパン					ミルクパン			
	皿うどんの具	豚肉、うずら卵、 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	
	果物（みかん）				みかん				
16 月	ごはん					米			841 kcal 31.4 g
	ポークチャップ	豚肉			玉葱、キャベツ、 にんにく		なたね油	チャップ、ウスターソース、みりん、 塩、こしょう	
	マカロニサラダ	マグロ油漬け		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	マカロニ	卵不使用のドレッシング風味料	塩、こしょう	
	ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草	玉ねぎ、えのき		ごま油	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
17 火	ごはん					米			846 kcal 34.6 g
	鶏肉のカレー唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん、薄力粉	なたね油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、 カレー粉	
	キャベツとれんこんのサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、れんこん、 とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		
	わかめと豆腐の味噌汁	豆腐、油揚げ	わかめ		玉葱			削り節、煮干し、みそ	
18 水	ごはん					米			891 kcal 28.8 g
	トマトソースハンバーグ	煮込用ハンバーグ			玉ねぎ、マッシュルーム		なたね油	チャップ、赤ワイン、トマトピューレ、 塩、こしょう	
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり、 とうもろこし	じゃがいも	卵不使用のドレッシング風味料	塩、こしょう	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん、 ブロッコリー	玉葱、キャベツ			コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	
	ソフトエクレア					ソフトエクレア			
19 木	ごはん					米			775 kcal 28.8 g
	サーモンフライ	サーモンフライ					なたね油		
	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		クリームゴマドレッシング		
	具だくさん味噌汁	厚揚げ			だいこん、深ねぎ	さつまいも		削り節、煮干し、みそ	
20 金	ごはん					米			808 kcal 32.7 g
	シシリアンライスの具 （肉）	牛肉			玉葱		ごま、すりごま、 なたね油	焼き肉のたれ、酒、しょうゆ	
	シシリアンライスの具 （野菜）			ピーマン、赤パプリカ、 アスパラ	もやし、キャベツ		和風ドレッシング、 一食卵不使用のドレッシング風味料	塩、こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、しめじ			コンソメ、塩、こしょう	
	お魚アーモンド	お魚アーモンド							

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)		
23 月	ごはん					米			775 kcal 30.6 g
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	パスタのケチャップ炒め	ウインナー		ピーマン	玉葱	スパゲッティ	なたね油	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	
	豆乳スープ	ベーコン、豆乳		ほうれん草	玉葱	砂糖		コンソメ、塩、こしょう	
24 火	ごはん					米			771 kcal 29.4 g
	さんまのゆず味噌煮	さんまゆず味噌煮							
	厚揚げと野菜のそぼろ煮	鶏ひき肉、厚揚げ		にんじん、いんげん	だいこん、玉葱、しょうが	砂糖、でんぶん	なたね油	酒、みりん、しょうゆ	
	ちくわのすまし汁	ちくわ	わかめ		玉葱、えのき			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒	
25 水	ごはん					米			855 kcal 33.2 g
	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、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、 チンパンジャン	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油		
	もやしのごま和え	かに風味かまぼこ		ほうれんそう、 にんじん	もやし		韓国サムネドレッシング、 ごま		
26 木	コッペパン					コッペパン			758 kcal 28.6 g
	りんごジャム					りんごジャム			
	ロイヤルカツ	ロイヤルカツ					なたね油		
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	きゅうり、 とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング		
	ミネストローネ	ウインナー、大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、セロリ、 キャベツ、にんにく	じゃがいも	なたね油	塩、こしょう、白ワイン、コンソメ	
27 金	ごはん					米			828 kcal 27.6 g
	チキンカレー	鶏肉	チーズ、ヨーグルト	にんじん	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、デューサー、 カレー粉、ケチャップ、 ウスターソース、コンソメ、 トマトピューレ、赤ワイン、 しょうゆ	
	五色野菜サラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、だいこん、 きゅうり、とうもろこし		コーンスロッド、レタ		
30 月	ごはん					米			796 kcal 30.9 g
	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	
	春雨スープ	豚肉		チンゲンサイ、 にんじん	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	
	さつまポテト					さつまポテト			
31 火	ごはん					米			760 kcal 31.9 g
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが、にんにく			塩、こしょう、白ワイン、ケチャップ、 ウスターソース、カレー粉	
	カラフルサラダ	マグロ油漬け		赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし		ごま油不使用、3in1、 風情調味料	塩、こしょう、青じそドレッシング	
	小松菜のスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	玉ねぎ			コンソメ、塩、こしょう	

～七草を知ろう～

1月7日は人日(じんじつ)の節句です。年が明けてから初めて訪れる節句の日で、七草を入れたお粥を食べて、無病息災を祈ります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルを補うという意味もあります。



※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