



[令和5年 2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・豆制品 (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 水	ごはん					米			
	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	762 kcal	
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	32.6 g
	かきたま汁	卵		にんじん、こねぎ	玉葱、干し椎茸	でんぶん		しょうゆ、塩、煮干し、削り節	
2 木	黒糖パン					黒糖パン			
	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	なたね油	塩、赤ワイン、ケチャップ、 しょうゆ、こしょう	770 kcal
	ツナサラダ	マグロ油漬け		にんじん	玉葱、きゅうり、 キャベツ		卵不使用*3※- 風調味料	塩、こしょう	32.2 g
	みかんゼリー					みかんゼリー			
3 金	ごはん					米			
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					なたね油		758 kcal
	ドレッシング和え	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ、 とうもろこし		野菜いっぱい和風ドレッシング		33.1 g
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ		にんじん	だいこん、ごぼう、 ごんにやく、菜の花、 干し椎茸	里芋、でんぶん		煮干し、削り節、塩、 しょうゆ、酒	
	節分豆	節分豆							
6 月	ごはん					米			
	チキンカツカレー	牛肉、チキンカツ	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、ごぼう	じゃがいも、 黒砂糖	なたね油	カレーフレーク、ディールフレーク、カレー粉、 ケチャップ、マスタード、コンソメ、赤ワイン、 しょうゆ	943 kcal
	フレンチサラダ	ロースハム		にんじん、 ほうれん草	キャベツ		クリームドレッシング		34.6 g
7 火	ごはん					米			
	さばの味噌煮	さばの味噌煮							794 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	32.2 g
	だご汁	豚肉、油揚げ		にんじん、 かぼちゃ、こねぎ	だいこん、 干し椎茸	やせうま風平種		削り節、煮干し、みそ	
8 水	ごはん					米			
	チキンステーキ	鶏肉						焼肉のタレ、塩、こしょう	841 kcal
	かぼちゃサラダ	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※- 風調味料	塩、こしょう	32.9 g
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん、トマト、 枝豆	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	
9 木	ごはん					米			
	回鍋肉（ホイコーロー）	豚肉、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	チンゲンサイ、トウモロコシ、 しょうゆ、酒	811 kcal
	焼売（しゅうまい）	焼売							34.2 g
	中華スープ			チンゲンサイ	とうもろこし、玉ねぎ、 干し椎茸		ごま油	中華スープ、しょうゆ、 塩、こしょう	
10 金	コッペパン					コッペパン			
	りんごジャム					りんごジャム			759 kcal
	チリコンカン	ミックスベジタブル、 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	ケチャップ、赤ワイン、しょうゆ、 コンソメ、塩、こしょう、 カレーパウダー	32.6 g
	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、 とうもろこし		なたね油	コンソメ、塩	
13 月	ごはん					米			
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							772 kcal
	筑前煮	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	32.4 g
	大根の味噌汁	油揚げ	わかめ		玉葱、だいこん、 えのき			削り節、煮干し、みそ	
14 火	ごはん					米			
	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、でんぶん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、 中華スープ	930 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					なたね油		33.9 g
	チョコプリン					チョコプリン			

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)
15 水	ごはん					米		849 kcal	
	鶏肉と根菜の平つくね	鶏肉と根菜の平つくね						30.0 g	
	ポテトサラダ	ロースハム			玉葱、きゅうり、 とうもろこし	じゃがいも	卵不使用*33-N 風調味料	塩、こしょう	
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう、 こんにゃく、深ねぎ、 干し椎茸	里芋、でんぶん		煮干し、削り節、塩、 しょうゆ、酒	
16 木	ごはん					米		778 kcal	
	焼肉炒め	牛肉		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	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			天ぷら粉	なたね油	35.4 g	
	魚そうめん汁	魚そうめん		こねぎ	玉葱、干し椎茸			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、 酒	
17 金	ごはん					米		796 kcal	
	彩り野菜のミンチ炒	彩り野菜のミンチ炒					なたね油	28.1 g	
	パンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり、もやし		卵不使用*33-N 風調味料、 ごま		
	切干大根のスープ	ベーコン		小松菜、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	
20 月	ごはん					米		791 kcal	
	デミグラスソースハンバーグ	煮込用*33-Nハンバーグ		トマトピューレ	玉ねぎ			デミグラスソース、ケチャップ、 マスタード、赤ワイン	
	キャベツとれんこんのサラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、れんこん、 とうもろこし		卵不使用*33-N 風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、枝豆、 ブロッコリー	セロリ	じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ	
21 火	ごはん					米		789 kcal	
	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	
	いか天ぷら	いか天ぷら					なたね油	32.7 g	
	小松菜の味噌汁	油揚げ		小松菜	だいこん			削り節、煮干し、みそ	
22 水	食パン					食パン		768 kcal	
	いちごジャム					いちごジャム		28.5 g	
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	シチュールー、クリームシチュールー、 白ワイン、こしょう、塩	
	スパゲティサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	スパゲティ	イリアドレッシング	塩、こしょう	
24 金	ごはん					米		783 kcal	
	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	
	中華風マリネ	たこ	わかめ		きゅうり、玉葱、 もやし		韓国*44-N レッソング、 ごま	33.7 g	
	ワンタンスープ			にんじん、 チンゲンサイ	きくらげ	ワンタン		中華スープ、しょうゆ、塩	
27 月	ごはん					米		723 kcal	
	味付けのり		味付けのり					27.8 g	
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん、 いんげん	ごぼう、 こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、唐辛子	
28 火	はんぺんのすまし汁	はんぺん	わかめ		玉葱、えのき			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩	
	ごはん					米		835 kcal	
	肉団子の甘酢あん	ミートボール		にんじん、 青ピーマン	玉葱、たけのこ	砂糖、でんぶん		酢、ケチャップ、しょうゆ	
	かぼちゃとさつまいもの コロック					かぼちゃとさつまいもの コロック	なたね油	27.1 g	
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		

2月3日は「節分」です。節分は、季節の変わり目をいいます。新しい季節を迎えるにあたり、悪い鬼や病魔を追い払おうと、トゲのあるヒイラギや臭いの強いワシを飾ったり、豆をまいたりして悪い事を家の中に入れないようにしました。



今年の恵方は
南南東



※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ださ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