



[ 令和5年 3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)(主にカルシウム)	牛乳・小魚 海藻	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			
	チンジャオロース	牛肉		青ピーマン、 赤パプリカ	しょうが、 たけのこ、玉葱	でんぷん、砂糖	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、オリーブオイル、 中華スープ	782 kcal
	卵と豆腐のスープ	卵、ベーコン、 豆腐		チンゲンサイ、 にんじん	玉葱、きくらげ	でんぷん	ごま油	中華スープ、塩、こしょう、酒、 しょうゆ	32.8 g
	ラ・フランスゼリー						ラ・フランスゼリー		
2 木	防災食						救給カレー		
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		729 kcal
	ウインナーとポテトのスープ	ウインナー		にんじん、 ブロッコリー	セロリ	じゃがいも		塩、こしょう、コンソメ	18.1 g
3 金	ごはん					米			
	デミグラスハンバーグ	スクールソフトハンバーグ		トマトピューレ	玉葱			デミグラスソース、ケチャップ、 オリーブオイル、赤ワイン	835 kcal
	レモン和え			小松菜、 にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり	砂糖		レモン果汁、酢、しょうゆ、塩	27.7 g
	トマトスープ	ベーコン		にんじん、かぼちゃ、 アスパラ、トマト、枝豆	玉葱			ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	
	さくらもち					さくらもち			
6 月	ごはん					米			
	ハヤシライス	牛肉		トマト	玉葱、マッシュルーム、 にんにく	じゃがいも	なたね油	塩、こしょう、デミグラスソース、 オリーブオイル、赤ワイン、 ケチャップ、オリーブオイル、しょうゆ	917 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		※不使用(30%) 黒胡椒	塩、こしょう	30.0 g
	お祝いケーキ					米粉と豆乳の チョコケーキ			
7 火	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	ケチャップ、オリーブオイル、しょうゆ、酒	783 kcal
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					なたね油		30.2 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	
8 水	ごはん					米			
	さばのゆず味噌煮	さばのゆず味噌煮							828 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	34.4 g
	すまし汁	糸かまぼこ	わかめ		えのき、玉葱			しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
	しそふりかけ							しそふりかけ	
9 木	ごはん					米			
	油淋鶏 (ユリチ)	鶏肉			しょうが、 にんにく、深ねぎ	でんぷん、薄力粉、 砂糖	なたね油、ごま油	酒、塩、こしょう、酢、しょうゆ	832 kcal
	ナムル			にんじん	もやし、きゅうり		韓国がらみドレッシング、 ごま		32.0 g
五目スープ	豆腐、ベーコン		チンゲンサイ	玉葱、きくらげ		ごま油	中華スープ、しょうゆ、酒、塩、 こしょう		
13 月	ごはん					米			
	牛丼の具	牛肉		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	901 kcal
	フルーツゼリー				ミックスフルーツ	あわせゼリー		ナタデココ	37.3 g
うまかつてん	うまかつてん								
14 火	ごはん					米			
	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		806 kcal
	もやしとアスパラのソテー	豚肉		アスパラ、にんじん	もやし		なたね油	コンソメ、塩、こしょう	28.4 g
切干大根のスープ	ベーコン		にんじん、こねぎ	切干大根、 玉葱			中華スープ、しょうゆ、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)		
15 水	ごはん					米			765 kcal 35.8 g
	スタミナ炒め	牛肉		にんじん、にら	キャベツ、玉葱、もやし、しょうが、にんにく		なたね油	酒、焼肉のタレ、塩、こしょう	
	太平燕（タイワン）	えび、かまぼこ、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、チャンポンスープの素	
	マンゴー				マンゴー				
16 木	わかめごはん					米		わかめご飯の素	749 kcal 28.9 g
	あじごまフライ	あじごまフライ					なたね油		
	金平ごぼう	豚肉		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	
	キャベツの味噌汁	厚揚げ			キャベツ、玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ	
17 金	食パン					食パン			691 kcal 31.2 g
	いちごジャム					いちごジャム			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	コールスロースラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールドレッシング		
20 月	ごはん					米			792 kcal 29.6 g
	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、でんぷん	なたね油	赤だしみそ、しょうゆ、中華スープ、ゆがぎ、めん、めんつゆ	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				天ぷら粉	なたね油	カレー粉	
	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	
22 水	ごはん					米			845 kcal 29.5 g
	ソースカツ	ローストンカツ				砂糖	なたね油	かつソース、しょうゆ、みりん、かつお	
	彩り野菜サラダ	マグロ油漬け		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		和風ドレッシング		
	大根の味噌汁	油揚げ		こねぎ	大根、えのき			削り節、煮干し、みそ	
23 木	きな粉揚げパン	きな粉				プレーンロール、砂糖	なたね油	塩	714 kcal 30.5 g
	ミートボールとじゃがいものトマト煮	ミートボール、ミックスピーズ		ブロッコリー、トマト	にんにく、玉葱	じゃがいも、砂糖	なたね油	塩、赤ワイン、かつお、こしょう	
	フレンチサラダ	ロースハム		にんじん、ほうれん草、ほうろ	キャベツ		クリームドレッシング		
	パイナップル				パイナップル				



**3月3日は「ひなまつり」です。**  
「ひなまつり」は女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾って、春餅やひなあられなどをぞなえます。  
**3日の行事食にはひなまつりデザートがつきますので、お楽しみに♪**

※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

