



[令和5年 6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	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
1木	ごはん					米			
	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ					なたね油	752 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	26.5 g
2金	玉ねぎのすまし汁	かまぼこ	わかめ		玉葱			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒	
	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	パンパング、トクパング、しょうゆ、酒	793 kcal
	焼売(しゅうまい)	焼売							34.1 g
5月	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	
	ごはん					米			
	筑前煮	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう、だいこん れんこん	里芋、砂糖	なたね油	高野豆腐、みりん、しょうゆ、酒	804 kcal
	ししゃものフリッター	ししゃもフリッター					なたね油		29.4 g
6火	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	
	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油		768 kcal
	キャベツのドレッシング和え			にんじん	キャベツ、もやし とうもろこし		香味玉ねぎドレッシング		29.2 g
7水	なすの味噌汁	油揚げ		こねぎ	なす、玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ	
	コッペパン					コッペパン			
	いちごジャム					いちごジャム			771 kcal
	鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉 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	マスタード、塩、赤ワイン、ケチャップ、しょうゆ、こしょう	31.8 g
8木	マカロニサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	マカロニ	卵不使用マヨネーズ風味調味料	青じそドレッシング	
	ごはん					米			
	ハッシュドポーク	豚肉		トマト	玉葱、マッシュルーム にんにく		なたね油	塩、こしょう、パンパング、マスタード、しょうゆ、マッシュルーム、グリーンパング	786 kcal
	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		野菜いっぱい和風ドレッシング		29.0 g
9金	入梅								
	ごはん					米			
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							720 kcal
	豚肉とごぼうの甘辛炒め	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま油	しょうゆ、酒、唐辛子	28.2 g
	はんぺんのすまし汁	はんぺん		ほうれん草	えのき			しょうゆ、塩、こんぶ、削り節	
13火	青うめゼリー					青うめゼリー			
	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、でんぷん	なたね油、ごま油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、中華スープ	742 kcal
	パンパングーサラダ	鶏肉		ほうれん草 にんじん	きゅうり、もやし		パンパングードレッシング ごま		35.9 g
14水	パイナップル				パイナップル				
	ごはん					米			
	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	834 kcal
	いか天ぷら	いか天ぷら					なたね油		35.0 g
15木	かぼちゃの味噌汁	油揚げ		かぼちゃ、小松菜	玉葱、えのき			削り節、煮干し、みそ	
	ごはん					米			
	さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮							708 kcal
	金平ごぼう	豚肉、天ぷら		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒	26.5 g
16金	豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ		玉葱、えのき			こんぶ、削り節、しょうゆ、塩、酒	
	ごはん					米			
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが にんにく	マーマレード		酒、しょうゆ、塩	757 kcal
	ブロッコリーサラダ	ロースハム		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		クリームコールドレッシング		32.3 g
19月	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	
	ごはん					米			
	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	玉葱			デミグラスソース、ケチャップ、マスタード、赤ワイン	782 kcal
	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	卵不使用マヨネーズ風味調味料	塩、こしょう	26.1 g
19月	ほうれん草のスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	玉葱			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	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる			
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (たんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (カルシウム)	緑黄色 野菜 (カロテン)	その他の 野菜・果物 (ビタミンC)	穀類・芋類 砂糖 (炭水化物)			油脂類 (脂質)
20 火	ごはん					米			
	照り焼きチキン	照り焼きチキン						739 kcal	
	春雨の酢の物	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり	春雨, 砂糖		しょうゆ, 酢, 塩	29.9 g
	切干大根の味噌汁	厚揚げ		こねぎ	切干し大根, 玉葱			削り節, 煮干し, みそ	
21 水	ごはん					米			
	野菜炒め	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	854 kcal
	大豆と豆腐のフライ	大豆と豆腐のフライ					なたね油		35.4 g
	中華スープ			チンゲンサイ	とうもろこし 玉葱, 干し椎茸			中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
22 木	食パン					食パン			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	なたね油	ジュレック, とろけるクリームジュレック 白ワイン, こしょう, 塩	796 kcal
	キャベツとひじきのサラダ	マグロ油漬け	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング		31.9 g
23 金	ごはん					米			
	チキン南蛮	鶏肉				でんぷん, 薄力粉 砂糖	なたね油 一食卵不使用卵卵黄	しょうゆ, 酢	793 kcal
	野菜のソテー	ベーコン		アスパラ, にんじん	キャベツ, 玉葱		なたね油	コソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	31.7 g
	麩のすまし汁			こねぎ	えのき, 玉葱 干し椎茸	おわら麩		こんぶ, 削り節, しょうゆ, 塩	
26 月	ごはん					米			
	ポークチャップ	豚肉			玉葱, キャベツ にんにく		なたね油	ケチャップ, ウスターソース, 酒, 塩, こしょう	788 kcal
	かぼちゃとさつまいもの コロケ					かぼちゃとさつまいも のコロケ	なたね油		29.1 g
	チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ	玉葱, 干し椎茸			中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	
27 火	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, でんぷん	なたね油	赤だしみそ, しょうゆ, 中華スープ トウバンジャン, フェンジャン	867 kcal
	春巻き	米粉入り春巻き					なたね油		29.0 g
	ナムル			にんじん	もやし, きゅうり		韓国ナムルドレッシング ごま		
28 水	ごはん					米			
	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	794 kcal
	シシリアンライスの具(野菜)			赤パプリカ, アスパラ	黄パプリカ もやし, キャベツ		一食卵不使用卵卵黄 黒調味料	塩, こしょう	29.9 g
	ミネストローネ	ウインナー, 大豆		にんじん ブロッコリー, トマト	玉葱, セロリ にんにく	じゃがいも	なたね油	塩, こしょう, 白ワイン, コソメ	
29 木	ごはん					米			
	ホキのフライ	白身魚フライ					なたね油		785 kcal
	ひじきの煮物	大豆, 油揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	糸こんにゃく 砂糖	なたね油	酒, みりん, しょうゆ	30.0 g
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ		小松菜, かぼちゃ				削り節, 煮干し, みそ	
30 金	ごはん					米			
	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	780 kcal
	ごぼうサラダ	マグロ油漬け		にんじん	ごぼう, きゅうり		卵不使用卵黄 黒調味料	塩, こしょう, しょうゆ	30.4 g
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉葱, えのき			コソメ, 塩, こしょう, パセリ	

6月9日は入梅(にゅうばい)が近いことから「青うめゼリー」をつけています。入梅とは、梅雨入りの頃を表す暦の中の言葉で、雨天が多くなり、湿気でジメジメするシーズンに入ります。衛生面にも気をつけて、しっかり食事を摂るように心がけましょう！



※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