



[令和3年 9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水	ごはん					米			
	デミグラスソースハンバーグ	ハンバーグ			マッシュルーム、 ソテーオニオン		なたね油	デミグラスソース、ケチャップ、 トマトピューレ、ウスターソース、 赤ワイン	742 kcal
	野菜ソテー			にんじん	キャベツ、もやし、 にんにく		なたね油	塩、こしょう	25.6 g
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	しめじ、 ソテーオニオン			中華スープ、白ワイン、塩、こしょう	
2木	ごはん					米			
	さばのみぞれ煮	さばのみぞれ煮							786 kcal
	ドレッシング和え	ささみ		ほうれんそう	切干しだいこん、 キャベツ、とうもろこし		和風ドレッシング		28.2 g
	すまし汁	焼き竹輪	わかめ、こんぶ	ねぎ	玉葱			削り節、しょうゆ、塩、酒	
3金	ごはん					米			
	肉野菜炒め	牛肉		にんじん、青ピーマン	にんにく、キャベツ、 玉葱、もやし		なたね油	焼き肉のたれ	865 kcal
	春巻き	肉春巻					なたね油		30.9 g
	チョコプリン					チョコプリン			
6月	ごはん					米			
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮							830 kcal
	キャベツとれんこんのサ ラダ	マグロ油漬		にんじん、こまつな	キャベツ、れんこん、 とうもろこし		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、しょうゆ	28.2 g
	みそ汁	豆腐、油揚げ		ねぎ	玉葱			削り節、煮干し、みそ	
7火	ごはん					米			
	ローストンカツ	ローストンカツ					なたね油	一食トンカツソース	777 kcal
	ささみとわかめのサラダ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		和風ドレッシング		27.2 g
	トマトスープ	ベーコン		アスパラガス、 にんじん	ソテーオニオン			トマトピューレ、ケチャップ、 中華スープ、塩、こしょう	
8水	コッペパン					コッペパン			
	シチュー (アレルギーフリー)	牛肉		にんじん	ソテーオニオン、 マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	塩、こしょう、シュールレーク、 デミグラスソース、トマトピューレ、 赤ワイン、ケチャップ	759 kcal
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ					なたね油		31.7 g
	春雨のごま酢和え			にんじん	きゅうり、もやし	緑豆はるさめ、砂糖	ごま	酢、しょうゆ	
9木	ごはん					米			
	鶏肉とじゃがいものトマ ト煮	鶏肉		ブロッコリー、パセリ、 トマト	にんにく、えだまめ、 ソテーオニオン	じゃがいも、砂糖	オリーブ油	ミックスビーンズ、塩、赤ワイン、 ケチャップ、しょうゆ、こしょう	853 kcal
	スパゲティサラダ	ウイナー		にんじん	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	スパゲティ	イタリアンドレッシング		30.6 g
	ひじきぱっぱふりかけ							ひじきぱっぱふりかけ	
10金	ごはん					米			
	野菜コロッケ					野菜コロッケ	なたね油	一食ウスターソース	821 kcal
	ごぼうサラダ	マグロ油漬		にんじん	ごぼう、きゅうり		卵不使用マヨネーズ風調味料	塩、こしょう、しょうゆ	19.7 g
	野菜スープ			にんじん	キャベツ、とうもろこ し、ソテーオニオン			中華スープ、しょうゆ、塩、こしょう	
13月	ごはん					米			
	里芋のそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん、 さやいんげ ん	玉葱、しょうが	さといも、砂糖、 でんぷん	なたね油	酒、しょうゆ、みりん	819 kcal
	きびなごフライ	きびなごフライ					なたね油		29.4 g
	もやしの胡麻和え			ほうれんそう、 にんじ ん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ、塩	
14火	ごはん					米			
	鶏肉のソテーおろしソー ス	鶏肉		ねぎ	だいこん			塩、こしょう、酒、しょうゆ、 レモン汁	796 kcal
	小松菜のゴマ炒め			こまつな、赤パプリカ	玉葱、もやし		ごま、なたね油	しょうゆ、酒、みりん	32.0 g
	なすの味噌汁	油揚げ		ねぎ	なす			削り節、煮干し、みそ	
りんごゼリー					りんごゼリー				

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			814 kcal 24.6 g
	鮭のフライ	さけフライ					なたね油, 卵不使用卵卵ソース		
	金平こんにやく			にんじん, さやいんげん	れんこん	こんにやく, 砂糖	ごま油	みりん, 酒, しょうゆ, 唐辛子	
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンツァイ, ねぎ	玉葱, きくらげ	緑豆はるさめ	ごま油	中華スープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
16 木	ごはん					※			733 kcal 30.2 g
	牛丼の具	牛肉		にんじん	玉葱, ごぼう, 深ねぎ	しらたき, 砂糖, でんぷん	なたね油	酒, しょうゆ, みりん	
	海藻サラダ	かに風味かまぼこ			キャベツ, きゅうり, とうもろこし			海藻ミックス, 青じそドレッシング	
17 金	ごはん					米			816 kcal 33.9 g
	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	
	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調味料	塩, こしょう	
	魚そうめん汁	魚そうめん			玉葱, えのき			削り節, しょうゆ, 塩, こんぶ	
21 火	ごはん					米			829 kcal 32.2 g
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		しょうゆ, みりん, 酒	
	温野菜の添え物			にんじん, アスパラガス	カリフラワー			塩	
	お月見汁			にんじん, ねぎ	玉葱	さつまいも, さといも		削り節, 煮干し, みそ	
	お月見団子					お月見団子			
22 水	ごはん					米			812 kcal 24.0 g
	彩り野菜のミンチカツ	ミンチカツ					なたね油		
	マカロニのカレーソテー	ウィンナー		ほうれんそう	玉葱	マカロニ	なたね油	カレー粉, しょうゆ	
	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	
24 金	ごはん					米			766 kcal 29.9 g
	いわしかぼすレモン煮	いわしかぼすレモン煮							
	茎ワカメのきんぴら	油揚げ	ほそ切り茎ワカメ	にんじん	しめじ	砂糖	なたね油, ごま	しょうゆ, 酒	
	豚汁	豚肉		にんじん	ごぼう, だいこん, 深ねぎ	さといも, こんにやく		かつお節, みそ	
27 月	ごはん					米			798 kcal 18.6 g
	ミートボールのケチャッ プ炒め	ミートボール		青ピーマン	ソテーオニオン		なたね油	ケチャップ, ウスターソース	
	マスタードソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ, 玉葱		なたね油	マスタード, しょうゆ, 塩, こしょう	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			
28 火	ごはん					米			838 kcal 37.5 g
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉, 厚あげ		青ピーマン, にんじん	しょうが, キャベツ, 干し椎茸	砂糖		しょうゆ, 酒, 唐辛子, 削り節, 赤だしみそ	
	春雨サラダ	ささみ		にんじん	もやし, きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング		
	シューマイ	しゅうまい							
29 水	ごはん					米			713 kcal 23.4 g
	あじゴマフライ	あじゴマフライ					なたね油		
	野菜炒め			にんじん	キャベツ, 玉葱, もやし		なたね油	しょうゆ, こしょう	
	きのこスープ	ベーコン		ねぎ	しめじ, きくらげ, ソテーオニオン		ごま油	中華スープ, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	
30 木	ごはん					米			871 kcal 35.5 g
	麻婆豆腐	豚ひき肉, 牛ひき肉, 豆 腐			干し椎茸, たけのこ, しょうが, 深ねぎ	砂糖, でんぷん	ごま油	中華スープ, トウバンジャン, テンメジャン, しょうゆ, 酒, 塩, 赤みそ	
	しらす和え		しらす干し	ほうれんそう, にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	砂糖		しょうゆ, 酢, 塩	
	いかナゲット	いかナゲット					なたね油		

9月21日は「十五夜」です。行事食として、さつまいもが入ったお月見汁、お楽しみデザートが登場しますよ。楽しみにしてくださいね。



※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