

学校給食献立予定表

令和6年5月

(生徒)

福津市第1学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (水)	ツナごはん 厚焼き卵 ごまじゃこサラダ 厚揚げのみそ汁 ヨークコア	☆	まぐろ油漬け 油揚げ 卵 厚揚げ あわせみそ	牛乳 昆布 白す干 若布 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぎ	えだまめ きゅうり 千切大根 レモン たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	804 30.1 27.5	
2 (木)	白ごはん 鯖のホイル焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ももゼリー	☆	さば とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	千切大根 椎茸 えのきたけ	米 砂糖 ゼリー	737 32.0 18.9	
7 (火)	麦ごはん いわしの生姜煮 カレーきんぴら 豚汁	☆	いわし 牛肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	791 29.1 26.1	
8 (水)	ハヤシライス ハニーサラダ 角チーズ	☆	牛肉 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ごぼう キャベツ とうもろこし	米 麦 はちみつ	834 28.7 27.3	
9 (木)	麦ごはん 豆腐の中華風煮 切干パンパンジー 元気ヨーグルト	☆	とうふ ぶた肉 かまぼこ とりささみ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ キャベツ しょうが 千切大根 とうもろこし	米 麦 でん粉 砂糖	730 30.0 19.3	
10 (金)	白ごはん サーモンチーズフライ 春雨スープ 野菜サラダ	☆	サーモンフライ ぶた肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 木くらげ キャベツ とうもろこし	米 緑豆春雨 砂糖	739 26.1 25.3	
13 (月)	ワンローフパン いちごマーガリン スパゲティミートソース 豆とポテトのサラダ	☆	牛肉 ぶた肉 金時豆 ハム ひよこ豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	パン ジャム マーガリン スパゲティ じゃがいも 砂糖	859 32.7 28.5	
14 (火)	麦ごはん しそひじき 魚と野菜の五色揚げ煮 ワンタンスープ	☆	まぐろ角切 大豆 ぶた肉	牛乳 しそひじき	にんじん ほうれんそう	しめじたけ えだまめ とうもろこし たまねぎ もやし 木くらげ	米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖 ワンタン	772 27.8 20.4	
15 (水)	白ごはん 厚揚げときのこのオイスターソース炒め 高野豆腐の梅マヨサラダ オレンジ	☆	厚揚げ 牛肉 チキンハム 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しめじたけ えのきたけ エリンギ たけのこ しょうが きゅうり 梅 オレンジ	米 砂糖 でん粉	746 26.0 27.6	
16 (木)	麦ごはん 肉じゃがカレー味 いわしの甘露煮 ごぼうサラダ	☆	ぶた肉 いわし チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	813 28.9 23.5	
17 (金)	麦ごはん からあげレモン 小松菜のごまあえ 豆腐の味噌汁	☆	とり肉 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 若布	こまつな ねぎ にんじん	レモンじる たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	811 29.8 27.8	
21 (火)	麦ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 ちゃんぽんみそ汁	☆	いわし とり肉 油揚げ いか ぶ た肉 かまぼこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米 麦 砂糖 菜種油	721 29.5 21.1	
22 (水)	白ごはん ハンバーグデミグラスソース 小松菜サラダ 野菜スープ	☆	ハンバーグ まぐろ油漬け ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム レモンじる とうもろこし キャベツ きゅうり	米 砂糖	749 29.2 23.7	
23 (木)	麦ごはん お茶ばっば チキンメンチカツ 春雨の酢の物 じゃがいもと卵のスープ	☆	メンチカツ ハム ベーコン 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ 木くらげ たまねぎ	米 麦 春雨 砂糖 じゃがいも	755 24.9 23.4	
24 (金)	チキンカレー 海藻サラダ お米de国産豆乳プリンタルト	☆	とり肉	チーズ 牛乳 若布 海草	にんじん	きゅうり たまねぎ に んにく しょうが りんご えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 タルト	809 24.8 24.8	
27 (月)	ぶどうコッペパン マカロニのクリーム煮 ほうれん草のサラダ	☆	とり肉 えび ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉	757 31.0 27.0	
28 (火)	チンジャオロース丼 ひじきのピリッとサラダ アセロラゼリー	☆	ぶた肉 まぐろ油漬け	牛乳 ひじき	青ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー	738 27.8 23.3	
29 (水)	麦ごはん きびなごカリカリフライ 切干大根の煮物 みそ汁	☆	とり肉 油揚げ とうふ あわせみそ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	千切大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	752 25.2 21.8	
30 (木)	しそごはん 小松菜のアーモンドあえ 小籠包 ちゃんぽんうどん	☆	とりささみ ぶた肉 さつまあげ いか えび	牛乳	しそ こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 うどん	753 29.4 21.9	
31 (金)	麦ごはん 鯖の香味焼き かきたまじる ツナと野菜のごまだれ和え	☆	さばとり肉 卵 まぐろ油漬け みそ	牛乳 若布	ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ レモンじる キャベツ	米 麦 砂糖 心 でん粉	785 35.8 24.6	

- ★果物や野菜は 直売所「あんずの里市利用組合」から主に購入しています。
- ★材料の都合等により献立を変更することがあります。
- ★○で囲んでいる食品は福津産または「あんずの里市」より納品される予定の食品です。