## 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

	令和6年5月					(生徒)	<b>価</b> 洋 巾 弗	1学校給食共	问調理场
_ /+		使われている食品と体内での主な働き					エネルギー(kcal)		
日付 曜日	献立名	牛乳	主に体をつくる	るもとになる	主に体の調子を	整えるもとになる	主にエネルキ	ドーのもとになる	たんぱく質(g)
*庄口		Tu	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
			まぐろ油漬け	牛乳_昆布		えだまめ きゅうり			804
1	ツナごはん 厚焼き卵 ごまじゃこサラダ	☆	油揚げ 卵 厚揚げ	白す干 若布	にんじん ほうれんそう ねぎ	千切大根 レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも		30.1
(水)	厚揚げのみそしる ヨークコア		あわせみそ	日中グルト	14 71 100 ( ) 143	たまねぎ	UVIII		27.5
			さば とり肉						737
2	白ごはん 鯖のホイル焼き 切干大根の煮物	☆	とうふ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	千切大根	米 砂糖	菜種油	32.0
(木)	すまし汁 ももゼリー	^	かまぼこ	1 30 11	12700/0 13/2	椎茸 えのきたけ	ゼリー	ごま	18.9
			いわし 牛肉						791
7			ぶた肉			えだまめ ごぼう	业 圭 小塘	芸術油	791
(火)	麦ごはん いわしの生姜煮 カレーきんぴら 豚汁	☆	とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	29.1
		(	油揚げ あわせみそ						26.1
			0545 (207 (2			たまねぎ)			
						マッシュルーム			834
8	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	グリンピース	米麦	菜種油	28.7
(水)			113 == 3==	ナース	12.00.0%	たんにく ごぼう キャベツ	はちみつ	オリーブ油	
						とうもろこし			27.3
			とうふ			たけのこ しいたけ			730
9	麦ごはん 豆腐の中華風煮	☆	ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが	米麦	ごま油	30.0
(木)	切干バンバンジー 元気ヨーグルト		かまぼこ とりささみ	ヨーグルト	25.5	千切大根  とうもろこし	でん粉 砂糖	ごま	19.3
<b>-</b>			C / C C 07			たまねぎ		+++**>-	739
10	白ごはん サーモンチーズフライ 春雨スープ	☆	サーモンフライ	牛乳	ごまつな にんじん	えのきたけ	米 緑豆春雨	菜種油 ごま	26.1
(金)	野菜サラダ	×	ぶた肉 ハム	Lan C	ほうれんそう	木くらげ、キャベツ)	砂糖	こょ オリーブ油	
-						とうもろこし		- 77	25.3
			牛肉 ぶた肉				パン ジャム		859
	ワンローフパン いちごマーガリン	Į.	金時豆 ハム	牛乳	1-41%4. L	たまねぎ	マーガリン スパゲッティ	オリーブ油 ごま	20.7
(月)	スパゲティミートソース 豆とポテトのサラダ	☆	ひよこ豆	チーズ	にんじん トマト	グリンピース とうもろこし	スハケッティ じゃがいも	ごま	32.7
			レッドキドニー				砂糖		28.5
						しめじたけ	米麦		770
1.4	まづけん しっかばも みし取 芸の工会 担ば老		+ 47 2 !=	41. =51	1= / 10 /	えだまめ	不安でん粉		772
(44)	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	とうもろこし	さつまいも	菜種油	27.8
(X)	////^ /		ハエ ツバト	5.000	10. 21 40 6 2	たまねぎ もやし 木くらげ	砂糖		20.4
-							ワンタン		
4-	白ごはん		厚揚げ 牛肉			しめじたけ えのきたけ エリンギ	All with the same	ごま油	746
15	厚揚げときのこのオイスターソース炒め	☆	チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ	米砂糖	菜種油	26.0
(水)	高野豆腐の梅マヨサラダ オレンジ		高野豆腐	0.05		しょうがくきゅうり	でん粉	マヨネーズ	
						梅 オレンジ			27.6
16	  麦ごはん 肉じゃがカレー味		ぶた肉			たまねぎ えだまめ	米麦	菜種油	813
	いわしの甘露煮 ごぼうサラダ	☆	いわし チキンハム	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	ドレッシング ごま	28.9
			ノインハム			070	11グ作品	<u>_</u>	23.5
17	  麦ごはん からあげレモン 小松菜のごまあえ		とり肉 とうふ		ニキつか、わざ		米麦でん	菜種油	811
	支にはん からめいレモン 小仏来のこまめん   豆腐の味噌汁	☆	油揚げ	牛乳 若布	こまつな ねぎ にんじん	レモンじる たまねぎ	粉 砂糖	米種油すりごま	29.8
(317)			あわせみそ				じゃがいも		27.8
•	<b>まごけ</b> 1.501 の七本 7.15 さのせせ 本		いわし とり肉	41-101					721
	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	☆	油揚げ いか ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米麦 砂糖	ごま 菜種油	29.5
(火)	ちゃんほんみそ汁 		かまぼこ みそ	500				不11年/14	21.1
						たまねぎ			749
22	白ごはん ハンバーグデミグラスソース		ハンバーグ	4-10	= + \( \dagger t \) \( \lambda	マッシュルーム	M. Tilyinda	菜種油	
	小松菜サラダ 野菜スープ	ൂ	まぐろ油漬け  ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	レモンじる と <del>うもろこし</del>	米 砂糖	オリーブ油	29.2
			\			キャベツ きゅうり			23.7
			メンチカツ				米 麦 春雨		755
23	麦ごはん お茶ぱっぱ チキンメンチカツ	☆	メンチカツ ハム ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ木くらげ	木 友 登附 砂糖	菜種油	24.9
(木)	春雨の酢の物 じゃがいもと卵のスープ	-1	卵みそ	' ' ' '	ぼうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	- 171-/14	23.4
<b>—</b>						きゅうり たまねぎ に	米麦		809
24	チキンカレー 海藻サラダ	Į.	とり肉	チーズ牛乳	にんじん	んにく	じゃがいも	菜種油	24.8
(金)	お米de国産豆乳プリンタルト	×	C 7/A	十孔 若布 海草	12/00/0	しょうが りんご	砂糖	ごま油	
-						えだまめ たまねぎ キャベツ	タルト パン		24.8
27	ぶどうコッペパン		とり肉 えび	41-101	にんじん	マッシュルーム	ハン じゃがいも	菜種油	757
	マカロニのクリーム煮 ほうれん草のサラダ	☆	1/A	牛乳	ほうれんそう	グリンピース	マカロニ	マーガリンマヨネーズ	31.0
L						とうもろこし	小麦粉	、コホーへ	27.0
28	  チンジャオロース丼 ひじきのピリッとサラダ		ぶた内	<b>生</b> 到	青ピ―マン	たまねぎ たけのこ	米 さとう	菜種油	738
	アンフャオロース <del>外</del> ひしきのこうがこう ラダ  アセロラゼリー	☆	ぶた肉 まぐろ油漬け	牛乳 ひじき	ほうれんそう	にんにく しょうが	でん粉	ごま油	27.8
					にんじん	きゅうり	ゼリー	オリーブ油	23.3
	<b>士 デル ・ キャッチャー・ナー・ /</b>		とり肉	41 =51	1-1101		米 麦	++	752
29	麦ごはん きびなごカリカリフライ	☆	油揚げ	牛乳	にんじん	千切大根 たまねぎ	砂糖	菜種油	25.2
(水)	切干大根の煮物 みそ汁		と <del>うふ</del> あわせみそ	きびなご	ねぎ		じゃがいも	ごま	21.8
			とりささみ				业 =		753
30	しそごはん 小松菜のアーモンドあえ	☆	ぶた肉	牛乳	しそとまつな	もやしたまねぎ	米 砂糖	アーモンド	29.4
(木)	小籠包 ちゃんぽんうどん		さつまあげ いか えび	1.30	にんじん ねぎ	キャベツ	砂糖 うどん	ごま油	21.9
									785
31	麦ごはん 鯖の香味焼き		さばとり肉卵	<b>开到 艺</b>	わざ ほこか / マミ	しょうが にんにく	米麦咖啡 :	±	
(金)	かきたまじる ツナと野菜のごまだれ和え	W	まぐろ油漬け みそ	牛乳 若布	ねぎ ほうれんそう	えのきたけ レモンじる キャベツ	砂糖 ふ でん粉	ごま	35.8
				<u> </u>		. == 00 11117	1/3		24.6

<sup>★</sup>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。

<sup>★</sup>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。