

# 5月の献立予定表

令和6年度 福津市立福間中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー (kcal)
			1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類		
1	水	麦ご飯 ちくわのお茶の葉揚げ 2個 小松菜のごま和え けんちん汁	焼きちくわ 豆乳		粉茶 小松菜 人参 人参 葉ねぎ	もやし ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	小麦粉(米粉) 米粉 米粉	油 ごま油	濃口醤油 酒 濃口醤油 薄口醤油 かつお節 だし昆布	769 26.9
2	木	わかめいり 炒り大豆ご飯 たけのこのみそ煮 千草和え かしわもち	大豆 豚肉 厚揚げ 高野豆腐(米みそ) 油揚げ	わかめ 牛乳	人参 スナップえんどう 人参 ほうれん草	こんにゃく(たけのこ) 大根 しょうが キャベツ	黒砂糖 砂糖 ごま油	油 ごま油	酒 濃口醤油 酢 薄口醤油	811 30.2
7	火	パイン コッペパン 豚ミンチ 牛ミンチ 鶏レバー 金時豆 フルーツポンチ	豚ミンチ 牛ミンチ 鶏レバー 金時豆	脱脂粉乳 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 りんご	スパゲティ 油	塩 しょう油 ソース ハヤシルー デミソース ケチャップ		806 29.2
8	水	麦ご飯 揚げ春巻き 1個 きゅうりとコーンのごまだれ和え 茎わかめととうら卵の中華スープ	春巻き 鶏ささみ うずら卵		人参 人参 ほうれん草	きゅうり コーン 玉ねぎ きくらげ もやし	砂糖 ごま油	油 ねりごま ごま	薄口醤油 酢 中華スープ しょう油 からスープ 薄口醤油	835 24.5
9	木	麦ご飯 あじの香味焼き ごぼうサラダ 厚揚げと福津産わかめの味噌汁	あじ 米みそ ツナ(まぐろ) 厚揚げ(米みそ)	わかめ 牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく ごぼう(きゅうり) 切干大根 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋 米粉 米粉	ごま マヨネーズ 濃口醤油 酢 だしりこ	813 29.2	
10	金	麦ご飯 錦糸卵 鶏飯(けいはん) かつおフライ ほうれん草としらすの辛子和え 【鹿児島県の郷土料理】	錦糸卵 鶏ささみ かつおフライ		人参 小松菜 人参 ほうれん草	干し椎茸 たくあん しょうが コーン	砂糖 ごま油	油 ごま油	からスープ かつお節 昆布 ゆず皮 醤油 みりん 醤油 辛子	742 31.5
13	月	麦ご飯 麻婆豆腐 ひじきのピリッと和え	豆腐 高野豆腐 赤みそ 豚ミンチ 鶏レバー ツナ(まぐろ)		人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく きゅうり キャベツ	砂糖 でん粉 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま油 油	酒 醤油 豆板ジャン ケチャップ 中華スープ 酢 濃口醤油 ラー油	801 30.9
14	火	ワンローフ パン 甘夏とアーモンドのサラダ チンゲン菜のミルクスープ いちごジャム	ホキフライ ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	チンゲンサイ	甘夏みかん缶 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 じゃが芋 パン いちごジャム	油 アーモンド オリーブ油	酢 塩 しょう油 ブイオン コンソメ 薄口醤油 しょう油	813 29.3
15	水	麦ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け アセロラゼリー	豚肉 金時豆 ブレスハム	脱脂粉乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく グリンピース 切干大根 生姜 りんご キャベツ コーン	砂糖 じゃが芋 砂糖	油 油	濃口醤油 しょう油 酢 塩 しょう油	806 27.0
16	木	麦ご飯 ハンバーグのきんぴらソースかけ にらとキャベツの味噌汁 バナナ 1/2本	ハンバーグ 豆腐(米みそ)	牛乳	人参 にら	ごぼう きくらげ キャベツ えのきだけ バナナ	砂糖 米粉 じゃが芋 米粉	油 ごま油	濃口醤油 酒 だしりこ	754 24.0
17	金	麦ご飯 さばの生姜煮 春雨サラダ 厚揚げとごぼうの味噌汁	さば 生姜煮 チキンハム 厚揚げ(米みそ)		小松菜 人参 葉ねぎ	コーン ごぼう 玉ねぎ	春雨 砂糖 じゃが芋 米粉	ごま ごま油 ごま油	酢 薄口醤油 だしりこ	778 26.4
21	火	食パン たらのマリネ ボトフ マーマレード	たら 鶏肉		人参 人参	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	砂糖 米粉 じゃが芋 砂糖 マーマレード パン	油 油	レモン汁 りんご酢 塩 白ワイン 醤油 しょう油 コンソメ しょう油 酒 薄口醤油 ブイオン	760 33.5
22	水	麦ご飯 厚焼き卵 切干大根のナッツサラダ あさりの赤だし味噌汁	厚焼き卵 ブレスハム あさり 豆腐 油揚げ 米みそ 赤みそ	芽ひじき 牛乳	小松菜	きゅうり コーン 切干大根 玉ねぎ たけのこ	砂糖 マヨネーズ アーモンド	油 ごま油	濃口醤油 酢 だしりこ	789 25.6
23	木	麦ご飯 肉じゃがカレー味 ほうれん草のアーモンド和え しそひじきの佃煮	豚肉 鶏ささみ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 枝豆 コーン	じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま油	油 ごま油	濃口醤油 酒 カレー粉 濃口醤油	786 27.2
24	金	麦ご飯 錦糸卵 ヒビンパ チンゲン菜と豆腐の中華スープ 冷凍みかん	錦糸卵 牛肉 豆腐	牛乳 もずく	ほうれん草 人参 チンゲンサイ 人参	にんにく 生姜 もやし 切干大根 白菜キムチ きくらげ たけのこ	砂糖 ごま油 ごま油 ごま油	油 ごま油 ごま油	豆板ジャン 酒 濃口醤油 みりん 中華スープ しょう油 薄口醤油 ブイオン	776 24.9
27	月	麦ご飯 厚揚げとかしわの甘辛煮 小松菜と切干のごま和え しそごまきくらげの佃煮 ミートボールのクリーム煮	厚揚げ 鶏肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	人参 小松菜	冷凍みかん れんこん 干し椎茸 こんにゃく 大根 切干大根 もやし しそごまきくらげの佃煮	砂糖 米粉 ごま油 ごま油	油 ごま油	濃口醤油 濃口醤油	766 25.9
28	火	ぶどう コッペパン 肉団子 いんげん豆 ひよこ豆 ツナとコーンのフレンチサラダ アーモンドカル	肉団子 いんげん豆 ひよこ豆 ツナ(まぐろ)	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	人参	玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター 油 油	ブイオン しょう油 塩 コンソメ りんご酢 塩 しょう油	823 33.1
29	水	ひじき おこわ シヤモフライ 2尾 キャベツときゅうりの塩ごま和え 豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ いら卵 子持ちシヤモフライ 塩昆布	芽ひじき 牛乳	人参 ほうれん草 人参	干し椎茸 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油 ごま油	油 油	濃口醤油 酒 薄口醤油 りんご酢 だしりこ	722 26.2
30	木	麦ご飯 さばのにんにくみそ焼き ほうれん草とコーンのごま和え 親子煮	さば 米みそ 鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	にんにく コーン もやし 干し椎茸 玉ねぎ	砂糖 ごま油 ごま油	油 ごま油	酒 薄口醤油 みりん 濃口醤油 醤油 酒 かつお節	780 28.2
31	金	麦ご飯 かつおと芋のケチャップからめ 沢菜権(さわにわん) バナナ 1/2本	かつお(大豆) とりレバー 竜田揚げ 油揚げ	牛乳	人参(葉ねぎ)	生姜 ごぼう もやし たけのこ えのきだけ バナナ	じゃが芋 でん粉 砂糖 緑豆春雨 でん粉	油 油	ケチャップ 酒 濃口醤油 ソース かつお節 昆布 酒 醤油 塩	805 30.0

\*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

\*米は「宗像地区産元気づし」を使用しています。

\*○印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市」、「福津いいざい」から納品されます。

\*今年度の献立予定表も、「スクリレ」で配信します。

