

令和6年5月

# 学校給食献立予定表

福津市立福間東中学校

日付 曜日	主食	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) たんぱく質(g)
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	麦ご飯	山吹井 竹輪のお茶の葉揚げ 切干大根のソース炒め オレンジ	☆ 鶏肉 卵 豆腐 花かつお 竹輪 豚肉	牛乳 青のり 粉	★みつば 人参	椎茸 千切大根 ★ キャベツ オレンジ	米・麦 砂糖 小 麦粉 ★米粉	油	843 33.8	
2 (木)	イエローライス	あさり入りクリーム煮 筍とごぼうのサラダ ラビオリスープ ミニ柏餅	☆ 鶏肉 あさり ハム ベーコン	牛乳	人参 ★ほうれんそう	玉葱 しめじ マッシュ ルーム コーン ★ごぼう 筍 ★胡瓜 ★キャベツ	米・麦 小麦粉 砂糖 ラビオリ 柏 餅	油 バター ごまドレッシ ング	811 25.0	
7 (火)	パンパン	ハンバーグデミソースかけ フレンチサラダ あさり入りミネストローネ	☆ ハンバーグ 赤みそ ハム ベーコン あ さり 白いんげん	牛乳	人参 トマト角切缶 枝豆	玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ セロリ ー	パンパン 砂糖 シエルマカロニ	油	744 30.9	
8 (水)	ピピンパ	ピピンパ(ナムル・お肉・キムチ) わかめスープ	☆ 牛肉 ベーコン 豆 腐	牛乳 わかめ	★ほうれんそう ★人 参 葱	もやし 千切大根 生姜 にんにく キムチ	米・麦 砂糖 小 麦粉 糸こんにゃく	ごま ごま 油	818 30.2	
9 (木)	麦ご飯	かしわと厚揚げの甘辛煮 小松菜のり酢和え いわしかぼすレモン煮	☆ 鶏肉 厚揚げ い わし	牛乳 焼のり 細切	★人参 いんげん ★ 小松菜	椎茸 ★ごぼう もやし コーン	米・麦 こんにゃく 砂糖	油	764 29.8	
10 (金)	麦ご飯	豆カレー 海藻サラダ 福神漬け	☆ 牛肉 ガルバン ゾー レンズ豆 MIXピーズ ツナ	牛乳 海藻 サラダ	枝豆 人参	玉葱 りんご にんにく 梅肉ペースト ★キャベツ ★胡瓜 福神漬	米・麦 砂糖	油 ごま ごま油	822 28.9	
13 (月)	麦ご飯	酢豚 春雨スープ	☆ 豚肉 うずら卵	牛乳	人参 ★ピーマン ★ 小松菜	玉葱 ★筍 椎茸 生 姜 ★もやし 木耳	米・麦 ★米粉 砂糖 小麦粉 緑 豆春雨	カシューナツ ツ 油 ごま 油	790 27.0	
14 (火)	ワンローフパン	鶏のマーマレード煮 大根とハムのサラダ チョルバ 元気ヨーグルト	☆ 鶏肉 ミートボール ハム	牛乳 元気 ヨーグルト	トマト角切缶 人参	にんにく 玉葱 セロリ ー 大根 胡瓜	パン ママレード	油 ごま ノ ンエッグマヨ	776 32.0	
15 (水)	ひじきおこわ	鯖の煮つけ 切干大根と小松菜の胡麻和え 豆腐汁	☆ 鶏肉 油揚 サバ ツナ 豆腐	牛乳 白す 干 芽ひじき わかめ	枝豆 人参 ★小松 菜 葱	生姜 もやし 千切大 根 えのき 椎茸	米・もち米 砂糖	油 ごま	878 37.8	
16 (木)	麦ご飯	豆腐のカレーそば煮 キャベツのごま酢和え 小いわし梅の香揚げ	☆ 豚肉 牛肉 豆 腐	牛乳 いわし フライ	枝豆 人参	玉葱 木耳 生姜 ★ キャベツ	米・麦 砂糖 小 麦粉	油 ごま	797 30.4	
17 (金)	麦ご飯	ホイコーロー 拌三絲 餃子 カスタードプリンF <sub>e</sub>	☆ 豚肉 赤みそ 錦 糸卵 ハム 餃子	牛乳 カス タードプリン	人参	玉葱 ★キャベツ 筍 生姜 にんにく ★胡瓜	米・麦 小麦粉 砂糖 緑豆春雨	油 ごま油	829 28.2	
21 (火)	ピタパン	チリコンカン ひじきのフレンチサラダ 彩り野菜とキャベツのメンチカツ	☆ 豚肉 とりレバー 大豆 ミンチカツ	牛乳 芽ひじ き	人参 赤ピーマン	セロリー 玉葱 にんにく コーン 胡瓜	ピタパン じゃがいも 砂糖	油 ごま	770 30.4	
22 (水)	麦ご飯	豚汁 ツナオムレツ 千切大根のヘルシーサラダ	☆ 豚肉 油揚 豆腐 ツナ 卵 ★味噌	牛乳 チーズ	人参 葱 枝豆 ★ 赤ピーマン ★ほうれ んそう	★ごぼう もやし 千切大 根	米・麦 ★里芋 砂糖 こんにゃく	ノンエッグマ ヨ ごま	785 29.0	
23 (木)	かしわめし	長崎血うどん 甘酢和え りんご	☆ 鶏肉 油揚 蒲 鉾 豚肉	牛乳 ★塩 蔵わかめ	人参 青梗菜	★ごぼう 椎茸 玉葱 ★キャベツ 筍 木耳 ★胡瓜 りんご	米・麦 小麦粉 揚げ 砂糖	油 ごま	840 25.6	
24 (金)	玄米ご飯	あさり入り若竹みそ汁 小松菜と千切り大根の酢の物 初鰹の唐揚げ黒潮ソース	☆ 赤みそ あさり 厚 揚げ ツナ 鰹 ★ 味噌	牛乳 ★塩 蔵わかめ	★葱 ★小松菜	筍 ★もやし 千切大 根 梅肉ペースト 生 姜	米・発芽玄米 砂 糖 黒砂糖 ★ 米粉 小麦粉	ごま 油	751 34.4	
27 (月)	麦ご飯	親子丼 チキンチンごぼう 国産りんごゼリー(鉄・繊維入り)	☆ 卵 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 えのき ★ごぼう ★長ねぎ	米・麦 砂糖 小 麦粉 りんごゼリー	ごま 油	850 34.5	
28 (火)	ぶどうパン	キャロットスープ スパゲティサラダ 鯖のピカタ シークワーサーゼリー	☆ 白いんげん豆 ハ ム 卵 鯖	牛乳 脱脂 粉乳 生ク リーム ヨー グルト	人参	玉葱 胡瓜 キャベツ コーン	ぶどうパン じゃがい も 小麦粉 スパ ゲティ ゼリー	油 マーガリ ン ノンエッ グマヨ	741 23.2	
29 (水)	麦ご飯	ピリッと肉じゃが 甘夏サラダ じゃこふりかけ	☆ 牛肉 花かつお	牛乳 塩炊 き昆布 白す 干	人参 枝豆 ★小松 菜	玉葱 甘夏みかん ★ キャベツ ★胡瓜	米・麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	752 27.6	
30 (木)	ゆかりごはん	きつねうどん 三色あちら漬け さんまみぞれ煮	☆ 鶏肉 油揚 削り 節 さんまみぞ れ煮	牛乳 塩炊 き昆布	葱 人参	玉葱 椎茸 ★胡瓜 ★ キャベツ	米・麦 砂糖 う どん	油	766 27.9	
31 (金)	麦ご飯	季節のみそ汁 ひじきの炒め煮 鯖のレモン風味焼 お茶ばっば	☆ 豆腐 鶏肉 大豆 鯖 ★味噌	牛乳 茎わ かめ 芽ひじ き	★小松菜 人参 アスパラ	玉葱 ★キャベツ ★レ モン しめじ	米・麦 じゃがいも 砂糖	ごま 油 お茶ばっば	777 33.5	

\* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」からの地元の野菜・食材を使っています。

\* 都合により献立が一部変更になることがあります。