学校給食献立予定表

令和7年6月

福津市第2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 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 (月)	しろごはん あじのごまだれやき きゅうりのうめマヨネーズあえ けんちんじる	☆	あじ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	しょうが ★きゅうり ★キャベツ ばいにく しいたけ	こめ さとう ★じゃがいも でんぷん	ごま マヨネーズ ゴマあぶら	621 29.0 21.1
3 (火)	しょくパン スライスチーズ チリコンカン ズッキーニのサラダ バナナ	☆	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく ★ズッキーニ ★キャベツ ★バナナ	パン さとう	あぶら オリーブオイル	649 28.1 25.5
4 (水)	チンジャオロースどん(むぎごはん) かみかみサラダ アーモンドフィッシュ	☆	ぶたにく さきいか	ぎゅうにゅう いりこ	★ピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが コーン ★きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ゴマあぶら マヨネーズ アーモンド	681 24.0 25.6
5 (木)	むぎごはん なっとう にくじゃがカレーあじ さんしょくあえ	☆	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ たくあん ★キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	632 23.3 16.1
6 (金)	むぎごはん いわしのうめに こまつなのアーモンドあえ とうにゅうみそしる	☆	いわし こめみそ あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ★かぼちゃ ★ねぎ	★キャベツ こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	アーモンド	632 24.4 20.9
9 (月)	むぎごはん さばのホイルやき ちぐさあえ かきたまじる	☆	さば いか あぶらあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ほうれんそう ★ねぎ	★キャベツ えのきだけ	こめ むぎ さとう ふ	ごま	619 30.2 18.0
10 (火)	こめこコッペパン とりのチリソースに イタリアンサラダ げんきヨーグルト	☆	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ★ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり レモンじる	パン さとう	あぶら オリーブオイル	658 31.7 24.3
11 (水)	むぎごはん わふうきのこハンバーグ かわりきんぴら あつあげのみそしる	☆	ハンバーグ ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ★ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう ★もやし	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま ゴマあぶら	649 23.0 20.5
12 (木)	むぎごはん こいわしのうめのかあげ キャベツときゅうりのこんぶあえ じゃがぶたキムチのにもの	☆	ぶたにく あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう こいわし こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ キムチ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	654 23.5 19.8
13 (金)	ふわふわどん(むぎごはん) かんぴょうサラダ オレンジ	☆	とうふ とりにく ぶたにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり かんぴょう オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ゴマあぶら	618 25.2 18.1
16 (月)	むぎごはん さばのたつたあげ チンゲンさいのいためもの きのこのみそしる	☆	さば ベーコン とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★チンゲンサイ にんじん	★キャベツ コーン えのきだけ しめじ たまねぎ	こめ むぎ	あぶら	632 24.9 23.6
17 (火)	ワンローフパン くろまめきなこクリーム ボンゴレスパゲティ とうふサラダ	☆	ぶたにく あさり いか とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	★たまねぎ キャベツ ★きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう	くろまめきなこ クリーム ゴマあぶら	622 26.0 21.6
18 (水)	セルフおにぎり (むぎごはん、うめぼし、やきのり) ししゃもフライ キムチきんぴら ごじる	☆	ぶたにく だいず あぶらあげ こめみそ	やきのり ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ★ねぎ	うめぼし キムチ ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま	614 21.3 17.6
19 (木)	むぎごはん かなぎのつくだに ちくぜんに こうやどうふのうめマヨサラダ あおうめゼリー	☆	とりにく ハム こうやどうふ	ぎゅうにゅう かなぎ ひじき	にんじん きぬさや	こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ きゅうり ばいにく	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	651 23.6 17.3
20 (金)	あつあげカレー(むぎごはん) フルーツカルピス	☆	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ カルピス	ぎゅうにゅう	にんじん ★トマト	しょうが にんにく たまねぎ おうとう みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	638 18.4 18.0
23 (月)	クファジューシー ゴーヤチャンプル もずくじる シークワサーゼリー	☆	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あつあげ スクランブルエッグ	ひじき ぎゅうにゅう もずく	にんじん ★ねぎ	しいたけ ★にがうり ★もやし えのきだけ	こめ ゼリー	あぶら	535 20.9 19.5
24 (火)	ミルクコッペパン トマトオムレツ こまつなサラダ キャロットスープ	☆	オムレツ ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん パセリ	きゅうり レモンじる たまねぎ セロリー	パン さとう こむぎこ	オリーブオイル バター	591 23.2 27.0
25 (水)	しろごはん ごぼうのメンチカツ ひじきのいりに じゃがいものみそしる	☆	メンチカツ てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん ★ねぎ	こんにゃく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	633 21.2 19.4
26 (木)	むぎごはん なつやさいたっぷりマーボー はるさめサラダ	☆	ぶたにく だいず ハム あかだしみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★ピーマン トマト	たまねぎ ★なす ★きパプリカ しょうが にんにく しいたけ ★きゅうり コーン	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	609 22.9 19.1
27 (金)	むぎごはん あじのあおじそやき じゃがいものマヨしょうゆいため さわにわん	☆	あじ てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	★しそ にんじん ★ねぎ	しょうが えだまめ ★もやし ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	ゴマあぶら マヨネーズ	597 25.7 18.3
30 (月)	しろごはん ちぐさやき なすのみそいため のっぺいじる	☆	ちぐさやき ぶたにく あかだしみそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	★ピーマン にんじん ★ねぎ	★なす たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ ふ じゃがいも でんぷん	ゴマあぶら あぶら	632 24.7 21.1

◎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。
◎★印のついて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。