6 月 の 献 立 予 定 表

令和7年度 福津市立福間中学校

日	曜	主食	おかず	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	主な調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2	月	麦ご飯	いわしのカリカリフライ2尾		いわしカリカリフライ				油		782 26.3
			小松菜とキャベツのアーモンド和え	鶏ささみ		小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	濃口醤油	
			厚揚げとなめこの味噌汁	厚揚げ 米みそ			なめこ 玉ねぎ もやし	じゃが芋		煮干し	
					牛乳			米 麦			
3	火	食パン	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ							767 27.8
			ナポリタンソテー			トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく	スパゲティー麺	油	ケチャップ こしょう 濃口醤油	
			肉団子とチンゲン菜のコンソメスープ	肉団子		チンゲン菜	キャベツ	じゃが芋		ブイヨン コンソメ 塩	
			りんごジャム		牛乳			パン りんごジャム			
4	水	定期考査のため給食はありません									
5	木										
6	金										
9	月	麦ご飯	野菜とキャベツのメンチカツ	メンチカツ					油		763 24.2
			さきいかとアーモンドのかみかみ和え	さきいか		人参	きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油 アーモンド	濃口醤油 酢	
			豆腐と小松菜の味噌汁	豆腐 米みそ		小松菜	玉ねぎ えのきだけ	じゃが芋		煮干し	
			【歯と口の健康週間】		牛乳			米 麦			
10	火	米粉コッペパン	じゃが芋のシャキシャキサラダ	鶏ささみ		赤ピーマン	きゅうり	じゃが芋 砂糖	油	酢 塩 粒マスタード	747 32.7
			うずら卵とマカロニのクリーム煮	うずら卵 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ	小麦粉 マカロニ	油 バター	ブイヨン 塩 コンソメ こしょう	
					牛乳			米粉パン			
11	水	麦ご飯	福津産鯛の塩焼き	鯛						塩 酒	748 28.2
			ほうれん草ときゅうりのごまマヨ和え	鶏ささみ		ほうれん草 人参	きゅうり 切干大根	砂糖	マヨネーズ ごま	りんご酢 薄口醤油	
			福津産野菜の味噌汁	豆腐 米みそ	わかめ		なす	じゃが芋		煮干し	
			しそひじきの佃煮		しそひじき佃煮						
			【福津のめぐみを味わう日】		牛乳			米 麦			
12	木	麦ご飯	シイラフライ	しいらフライ					油		725 26.8
			キャベツときゅうりの梅かつお和え	かつお節			キャベツ きゅうり コーン	砂糖		梅干し 濃口醤油 酢 塩	
			厚揚げとじゃが芋の味噌汁	厚揚げ 米みそ		小松菜 人参	玉ねぎ もやし	じゃが芋		煮干し	
					牛乳			米 麦			
13	金	麦ご飯	豆腐のカレーそぼろ煮	豆腐 高野豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ		人参	きくらげ 玉ねぎ しょうが 枝豆	砂糖 でん粉	油	濃口醤油 塩 酒 中華スープ カレー粉	868 34.7
			儀助煮	大豆	いりこ			米粉 砂糖	油 ごま	酒 濃口醤油	
			バナナ 1/2本		牛乳		バナナ	米 麦			
16	月	麦ご飯	鰆のにんにくみそ焼き	さわら 米みそ			にんにく	砂糖		薄口醤油 酒 みりん	718 31.2
			キャベツと切干ののり酢和え		もみのり		キャベツ 切干大根 コーン	砂糖		酢 薄口醤油	
			むらくも汁	卵 豆腐		小松菜	えのきだけ 玉ねぎ			濃口醤油 薄口醤油 酒	
					牛乳			米 麦		かつお節 だし昆布	
17	火	ワンローフパン	ハンバーグのラタトゥイユソースかけ	ハンバーグ		パプリカ トマト	ズッキーニ なす 玉ねぎ	砂糖	油	コンソメ ケチャップ ローレル ワイン こしょう	755 28.8
			マカロニ入りコンソメスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋 マカロニ	油	ブイヨン コンソメ 塩 こしょう	
			ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
					牛乳			パン			
18	水	麦ご飯	一食納豆	納豆							838 26.7
			れんこんときゅうりのごまマヨ和え	プレスハム 豆乳			れんこん きゅうり コーン	砂糖	ごま ねりごま マヨネーズ	濃口醤油 薄口醤油	
			新じゃがのうま煮	がんもどき		人参	たけのこ 玉ねぎ	じゃが芋	油	濃口醤油	
				高野豆腐		いんげん	こんにゃく	黒砂糖		みりん 酒	
					牛乳			米 麦			
19	木	麦ご飯	ビビンバ(具)	牛肉		ほうれん草 人参	もやし にんにく 白菜キムチ	砂糖	ごま ごま油	酒 みりん 濃口醤油	785 26.2
			錦糸卵	錦糸卵			切干大根 しょうが			テンメンジャン トウバンジャン	
			テンジャンチゲ	豆腐 あさり 赤みそ		にら	ズッキーニ 玉ねぎ 干し椎茸	じゃが芋	油	酒 コチジャン みりん 煮干し	
			冷凍みかん				冷凍みかん				
					牛乳			米 麦			
20	金	麦ご飯	ひじきとツナのサラダ	ツナ(まぐろ)	ひじき		キャベツ きゅうり コーン		油	りんご酢 塩 こしょう	813 30.8
			チリコンカン	豚ミンチ 大豆	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ セロリ		油	ハヤシルウ ケチャップ	
				金時豆 鶏レバー		トマト	にんにく			赤ワイン パプリカ ソース	
			アーモンドフィッシュ		牛乳			米 麦	アーモンドフィッシュ	コンソメ チリパウダー	
23	月	じゅーしー		豚肉	昆布	人参 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸	米	油	濃口醤油 みりん がらスープ 酒	759 25.3
			厚揚げと卵のチャンプルー	厚揚げ 卵 かつお節 麩		ほうれん草	もやし	黒砂糖	油	薄口醤油 みりん	
			もずくのすまし汁	かまぼこ 豆腐	もずく	人参 葉ねぎ	えのきだけ			醤油 酒 塩 みりん	
			クレープ(沖縄産パインソース)					クレープ		昆布 かつお節	
			【23日沖縄慰霊の日】		牛乳						
24	火	ミルクコッペパン	コールスローサラダ	ツナ(まぐろ)		人参	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド 油	塩 りんご酢 こしょう	755 30.6
			クラムチャウダー	あさり	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ	じゃが芋	バター	ブイヨン ワイン	
				白いんげん豆	牛乳	ほうれん草		小麦粉	油	コンソメ パセリ	
					牛乳			ミルクパン			
25	水	麦ご飯	鉄火みそ	大豆 赤みそ 米みそ			ごぼう	じゃが芋 米粉 砂糖	ねりごま 油	酒 みりん	803 28.9
			きゅうりともやしの塩こぶ和え		塩こんぶ		きゅうり もやし			レモン汁 薄口醤油	
			親子煮	鶏肉 卵		人参 ほうれん草	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 でん粉	油	濃口醤油 酒 みりん	
			すもも				すもも			かつお節 だし昆布	
					牛乳			米 麦			
26	木	麦ご飯	チンジャオロースー	牛肉		ピーマン 人参	たけのこ もやし 干し椎茸 メンマ にんにく しょうが	黒砂糖 でん粉	油	オイスターソース 酒 醤油 中華スープ トウバンジャン みりん	744 29.1
			玉米羹(ユイミイゴン)	卵		小松菜	きくらげ 玉ねぎ コーン	でん粉		中華スープ がらスープ	
			1食ヨーグルト		ヨーグルト					薄口醤油 こしょう	
					牛乳			米 麦			
27	金	麦ご飯	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ					油		738 26.3
			千草和え	油揚げ	しらす干し	人参	キャベツ	砂糖	ごま 油	酢 薄口醤油	
			豆腐となすの味噌汁	豆腐 米みそ		ほうれん草	なす 玉ねぎ	じゃが芋		煮干し	
					牛乳			米 麦			
30	月	麦ご飯	ミートボールと豆のカレー	肉団子 金時豆 白いんげん豆	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ にんにく 切干大根 しょうが	米 麦 じゃが芋	油	カレールウ 濃口醤油	832 25.0
			キャベツとパインのサラダ				きゅうり キャベツ パイン缶		アーモンド	フレンチドレッシング	
			福神漬け				福神漬け				
					牛乳						

＊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「宗像地区産元気つくし」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。

2 朝ごはんを食べよう