令和7年6月

学校給食献立予定表

福津市立福間東中学校

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)
2 (月)	麦ごはん	塩マーボ豆腐 バンサンスウ かりぽりいりこ　オレンジ	☆	豚肉　豆腐 レンズ豆　大豆 錦糸卵 オーシャンキング	牛乳 いりこ	人参　小松菜	玉ねぎ　たけのこ　生姜 にんにく　しいたけ ★きゅうり　★キャベツ	米・麦・砂糖 春雨　でんぷん	油 アーモンド ごま油　ごま	800 36.0
3 (火)	食パン	なすと鶏肉のトマト煮 スパゲッテイサラダ りんごジャム	☆	鶏肉　レンズ豆 大豆　ひよこ豆 ハム	牛乳	人参　トマト	なすび　玉ねぎ　人参 しめじ　にんにく ★きゅうり　★キャベツ コーン	食パン・でんぷん りんごジャム 砂糖　じゃが芋 スパゲティ	油 ノンエッグマヨ	719 30.1
6 (金)	麦ごはん	さばの照り焼き おからの洋風煮 もずくのかきたまスープ	☆	さば　おから ベーコン　豆腐 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 もずく	人参　いんげん ほうれん草	生姜　しいたけ　木耳 玉ねぎ　えのき	米・麦・砂糖	油	760 28.3
9 (月)	麦ごはん	太刀魚のフライ 切干と小松菜の酢の物 つんきーだご汁	☆	太刀魚フライ ツナ　鶏肉	牛乳	小松菜　ほうれん草 人参	切干大根　しいたけ キャベツ	米・麦・砂糖 じゃが芋 白玉粉　中力粉	油　ごま	766 27.6
10 (火)	米粉パン	白いんげん豆のシチュー マカロニサラダ キウイ	☆	鶏肉 白いんげん豆 あさり オーシャンキング	牛乳 脱脂粉乳	人参　ほうれん草	玉ねぎ　しめじ　コーン 胡瓜　キウイ	米粉パン 薄力粉 じゃが芋 マカロニ	油　バター	860 35.2
11 (水)	麦ごはん	いわしの梅煮 五目豆 スタミナ豚汁	☆	いわしの梅煮 大豆　天ぷら 豚肉　豆腐 ★みそ	牛乳 昆布	人参　いんげん ほうれん草　南瓜 にんにく　生姜	こんにゃく　しいたけ ごぼう　★キャベツ 玉ねぎ	米・麦・砂糖 でんぷん		750 29.5
12 (木)	麦ごはん	豆腐の中華煮 ジャーマンポテト オレンジ	☆	豆腐　豚肉 天ぷら　ベーコン	牛乳	人参　小松菜　パセリ	たけのこ　しいたけ　生姜 ★キャベツ　玉ねぎ にんにく　オレンジ	米・麦・砂糖 でんぷん じゃが芋	油　ごま油	766 27.8
13 (金)	麦ごはん	さわらのマヨネーズ焼き 玄米サラダ ワンタンスープ	☆	さわら 高野豆腐 ハム	牛乳 しらす干し	人参　ほうれん草	胡瓜　キャベツ コーン　玉ねぎ　木耳 もやし　えのき	米・麦・砂糖 ワンタン 発芽玄米	油 アーモンド ノンエッグマヨ	781 32.7
16 (月)	麦ごはん	さばの竜田揚げ ナムル 南瓜と豆腐のみそ汁	☆	さば　錦糸卵 ハム　豆腐 豚肉　★みそ	牛乳 しらす干し ★わかめ	人参　ほうれん草 南瓜	もやし　玉ねぎ ★キャベツ　えのき	米・麦・砂糖	油　ごま	851 33.0
17 (火)	ワンローフパン	おからミートローフ 茎わかめのきんぴら きのこのポタージュ	☆	おから　豚肉 牛肉　卵 あさり　ベーコン	牛乳 茎わかめ 脱脂粉乳	人参　ほうれん草 パセリ	玉ねぎ　コーン にんにく　いとこん しめじ　マッシュルーム	ワンローフパン 砂糖　薄力粉 じゃが芋	油	755 32.4
18 (水)	麦ごはん	鶏肉とかぼちゃのケチャップ がらめ　なすびのみそ汁 にらともやしの酢の物	☆	鶏肉　高野豆腐 オーシャンキング とうふ　★みそ	牛乳 ★わかめ	にら　人参　小松菜 南瓜	生姜　もやし　コーン ★胡瓜　玉ねぎ ★なすび	米・麦・砂糖 薄力粉 でんぷん	油	788 27.0
19 (木)	麦ごはん	さばのカレームニエル ひじきとチーズのサラダ 手作り肉団子のスープ	☆	さば　ハム 鶏肉　卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ 脱脂粉乳	人参　小松菜	キャベツ　★胡瓜 玉ねぎ　木耳	米・麦・砂糖 じゃが芋	油	777 29.7
20 (金)	麦ごはん	千草焼 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	☆	卵　鶏肉 大豆　豆腐 天ぷら	牛乳	人参　小松菜　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ 切干大根　いとこん キャベツ　ごぼう	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぷん	油　ごま マヨネーズ	781 29.2
23 (月)	ジューシー	ゴーヤチャンプルー もずくと肉団子のスープ アセロラゼリー	☆	豚肉　油揚げ ツナ　卵そぼろ 肉団子　豆腐 花かつお	牛乳 ひじき もずく 脱脂粉乳	人参	木耳　★キャベツ ゴーヤ　玉ねぎ えのき	米・麦・砂糖 アセロラゼリー	油　ごま油	753 31.1
24 (火)	ミルクパン	カルボナーラ 夏みかんのサラダ	☆	ハム スクランブルエッグ オーシャンキング 花かつお	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参　ほうれん草	玉ねぎ　にんにく マッシュルーム　★胡瓜 ★キャベツ　夏みかん	ミルクパン 砂糖	油　バター 生クリーム	755 31.0
25 (水)	麦ごはん	親子煮 しゅうまい 南瓜のサラダ	☆	鶏肉　高野豆腐 卵　しゅうまい	牛乳 しらす干し	人参　小松菜 南瓜	玉ねぎ　たけのこ しいたけ　★胡瓜	米・麦・砂糖 でんぷん じゃが芋	油 ノンエッグマヨ アーモンド	855 32.8
26 (木)	麦ごはん	手作りルウのチキンカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉　鶏レバー 金時豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参　枝豆	玉ねぎ　しょうが にんにく　黄桃 みかん　パイン　りんご	米・麦・砂糖 マーマレード じゃが芋	油　バター	823 26.7
27 (金)	麦ごはん	じゃが豚キムチ ひじきとごぼうのサラダ オレンジ	☆	豚肉　大豆 オーシャンキング 卵そぼろ	牛乳 ひじき	人参　小松菜	玉ねぎ　キムチ ごぼう　胡瓜	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぷん	油　ごま油 アーモンド	799 27.3
30 (月)	麦ごはん	鶏肉と大豆のこはく煮 元気サラダ 卵と春雨のスープ	☆	鶏肉　大豆 ひよこ豆　ハム レバー竜田揚げ 卵　花かつお	牛乳 塩昆布	人参　ほうれん草	★キャベツ　★胡瓜 生姜　コーン　玉ねぎ　木耳	米・麦・砂糖 薄力粉 春雨　でんぷん	油	795 31.1

＊★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」からの地元の野菜を使っています。
＊都合により献立が一部変更になることがあります。