

学校給食献立予定表



令和7年7月

福津市第1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						エネルギー(kcal)
				主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
	主食	主菜・副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	麦ごはん	豚肉の梅肉炒め 切干大根のヘルシーサラダ 呉汁	☆	ぶた肉 大豆 油揚げ あわせみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ 千切大根 もやし しいたけ	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま マヨネーズ	873 36.7 31.9
2 (水)	豆ごはん (R6年度学校給食レシ ピコンクール優良賞受 賞作品)	カレーうどん 胡瓜のかぼすあえ 選択デザート(いちごゼリー みかん ゼリー 八女茶ムース)	☆	ロースト大豆 牛肉 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり グリーンピース かぼす果汁	米 うどん 砂糖 ゼリー ムース	菜種油	726 28.9 20.8
3 (木)	白ごはん	枝豆と豆腐のミンチカツ ひじきと鶏ささみのごま和え みそ汁	☆	ミンチカツ とりささみ とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 ひじき 若布	にんじん ねぎ	きゅうり なす たまねぎ	米	菜種油 ドレッシング	737 25.9 25.6
4 (金)	ちらし寿司	魚そうめん汁 鰯の甘露煮 小松菜のごま和え	☆	とり肉 錦糸卵 魚そうめん とうふ オーシャンキング いわし甘露煮	牛乳 若布	にんじん 絹さや ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ 椎茸	米 砂糖	ごま	681 29.8 17.1
7 (月)	食パン	チリビーンズ レモンドレッシングサラダ 七夕お星さま三色ゼリー	☆	牛肉 白いんげんまめ レッドキドニー	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり 千切大根 レモンじゅる	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	菜種油 マーガリン オリーブ油	708 23.4 24.9
8 (火)	麦ごはん	チキン南蛮 1食ノンエッグタルタルソース みそ汁 小松菜のごま酢和え	☆	とり肉 油揚げ とうふ あわせみそ	牛乳 白す干	かぼちゃ ねぎ こまつな	たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 タルタルソー ス ごま油 ごま	782 31.1 24.7
9 (水)	白ごはん	家常豆腐 ツナサラダ 角チーズ	☆	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	米 砂糖 で ん粉	菜種油 ごま油 オリーブ油	772 30.7 28.3
10 (木)	なっとく丼 (麦ご飯)	春雨スープ 切干大根のオーロラサラダ	☆	牛肉 ぶた肉 納豆 大豆 かまぼこ とりささみ	牛乳 チーズ	オクラ こまつな にんじん 赤ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ 木くらげ 千切大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 春雨	菜種油 マヨネーズ	787 28.3 28.9
11 (金)	夏野菜のカ レー(麦ご 飯)	冷凍みかん 海藻サラダ	☆	牛肉 金時豆 まぐろ油漬け	牛乳 若布 海草	にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく 冷凍みかん きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	779 25.4 21.5
14 (月)	ソフトフラン スパン	スクールいちじくジャム パンプキンスープ 鶏のワイン煮 キャロットラペ	☆	いんげんまめ まぐろ油漬け とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ トマト にんじん	たまねぎ	パン ジャム 砂糖	バター 菜種油 オリーブ油	747 30.9 26.7
15 (火)	白ごはん	ピリッと肉じゃが ひじき入りごま和え 元気ヨーグルト	☆	牛肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えだめめ しょうが にんにく きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	714 25.3 15.9
16 (水)	麦ごはん	麻婆春雨 もやしのごま酢和え 鰯カリカリフライ 2尾	☆	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ	牛乳 白す干 いわし	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 麦 春雨 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	905 33.3 31.8

- ★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。
- ★○で囲んで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。

