

学校給食献立予定表

令和7年7月



福津市第2学校給食共同調理場

ひづけ 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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	ワンローフパン コーンシチュー こまつなサラダ いりだいずのかりんとがらめ	☆	とりにく しろいんげんまめ ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ ★きゅうり レモンじる	パン さとう こむぎこ じゃがいも こくとう	あぶら バター オリーブオイル	635 29.4 24.4
2 (水)	しろごはん あじのごまダレやき きりぼしだいこんとささみのすのもの むらくもじる	☆	あじ たまご とりささみ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★こまつな	しょうが きくらげ ★キャベツ レモンじる きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	ごま ゴマあぶら	597 28.1 18.7
3 (木)	なめし ごもくうどん まめとポテトのサラダ クリームヨーグルト	☆	とりにく ツナ かまぼこ あぶらあげ ひよこまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいこんぼ にんじん ねぎ	しいたけ コーン	こめ むぎ うどん じゃがいも さとう	ごま オリーブオイル	637 23.8 14.3
4 (金)	しろごはん サーモンチーズフライ ひじきとおくらのごまあえ かぼちゃのみそじる	☆	サーモン チーズ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	★オクラ にんじん ★かぼちゃ ★ねぎ	★キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら ごま	607 21.6 19.5
7 (月)	しろごはん ほしのミンチカツ なすのしぎやき うおそうめんじる たなばたゼリー(ミニ)	☆	ミンチカツ ぶたにく あかみそ うおそうめん とうふ オーシャンキングほくしめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ねぎ	なす しいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ゴマあぶら	667 23.0 21.2
8 (火)	しよくパン いちごジャム ナポリタン ジャキッとさっぱりサラダ	☆	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん ★ピーマン ★トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン りんごレモンじる	パン ジャム スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら ゴマあぶら	609 23.3 18.1
9 (水)	むぎごはん とうふのピリからに ほうれんそうともやしのマリネ オレンジ	☆	とうふ ぶたにく いとがまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが ★もやし コーン オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	583 21.7 15.5
10 (木)	なつとくどん(むぎごはん) キャベツのごますあえ なすのみそじる	☆	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ なつとく だいず とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	オクラ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ なす	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	639 26.1 22.8
11 (金)	キムチごはん ごぼうサラダ ワンタンスープ れいとうみかん	☆	ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが キムチ ごぼう えだまめ コーン たまねぎ もやし きくらげ みかん	こめ ワンタン	ゴマあぶら ごま マヨネーズ	652 21.0 23.5
14 (月)	むぎごはん いわしのしょうがにあさづけ かぼちゃのそぼろに	☆	いわし とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	★かぼちゃ	★きゅうり ★キャベツ レモンじる たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう でんぶん		604 20.5 18.9
15 (火)	ソフトフランスパン とりだんご(ケチャップあじ) キャロットラペ パンブキンスープ	☆	とりだんご ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ バジル	たまねぎ セロリー	パン ★はちみつ	オリーブオイル バター	582 22.7 20.2
16 (水)	わかめごはん あじのあまずあんかけ あつあげのみそじる レモンゼリー	☆	あじ あつあげ こめみそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★ピーマン ★ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー でんぶん じゃがいも	あぶら	646 22.0 19.2
17 (木)	なつやさいカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん ★かぼちゃ ★オクラ	たまねぎ コーン りんご おうとう みかん パイ ★バナナ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	656 19.3 18.2

◎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。

