

# 7月の献立予定表

令和7年度 福津市立福間中学校

日	曜	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
1	火	ワンローフパン 	塩こうじチキンカツ キャベツと卵のソテー ウインナーとチンゲン菜のスープ りんご&マーガリン	塩麹チキンカツ 卵そばろ 粗びきウインナー	牛乳	チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ	油 油 油	パン りんご&マーガリン	塩 こしょう コンソメ ブイヨン	793 30.2	
2	水	麦ご飯 	たらの梅マヨ焼き ひじきと蓮根の炒め煮 ちゃんぽん味噌汁	たら 油揚げ 大豆 豚肉 あさり いか 米みそ 豆乳	ひじき 牛乳	人参 人参 小松菜	れんこん キャベツ もやし 玉ねぎ	油 油 油	米粉 黒砂糖 マヨネーズ ごま	梅干し みりん 酒 塩 濃口醤油 酒 煮干し 酒	763 32.1	
3	木	麦ご飯 	子持ちシシャモフライ2尾 五目煮 ほうれん草とささみのアーモンド和え しそごまきくらげの佃煮	大豆 厚揚げ 鶏肉 がんも 鶏ささみ	ししゃもフライ 牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう れんこん こんにやく もやし	油 油 アーモンド	米 麦 じゃが芋 黒砂糖 砂糖	酒 濃口醤油 みりん 濃口醤油	859 29.9	
4	金	麦ご飯 	炒り豆腐 あちら漬け 冷凍みかん 【宗像地区の郷土料理】	豆腐 卵 豚肉 高野豆腐 油揚げ	昆布 牛乳	人参 人参	ゆでたけのこ 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう なす 白うり こんにやく 干し椎茸 冷凍みかん	砂糖 砂糖	油 油	濃口醤油 酒 酒 濃口醤油 薄口醤油 だし昆布 酢 一味唐辛子	810 29.8	
7	月	五目ずし 	錦糸卵 ほうれん草のごまマヨ和え 七夕汁 【七夕】	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 ソナ(まぐろ) 魚そうめん 五目しんじょ	もずく 牛乳	人参 いんげん ほうれん草 おくら 人参	ごぼう 干し椎茸 キャベツ コーン 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖	マヨネーズ ごま	塩 だし昆布 酢 濃口醤油 濃口醤油 酢 酒 濃口醤油 薄口醤油 みりん かつお節 だし昆布	762 25.2	
8	火	食パン 	ビーフシチュー キャベツとパインのサラダ ガルパンゾのシャリシャリ揚げ	牛肉 金時豆 脱脂粉乳 ガルパンゾ(ひよこ豆) あおさ 牛乳		トマト 人参	玉ねぎ 切干大根 グリーンピース きゅうり キャベツ パイン缶	油 砂糖 油	じゃが芋 砂糖 アーモンド でん粉 パン	ブイヨン ハヤシルウ ソース フレンチドレッシング 塩	867 33.4	
9	水	かしわ飯 	いわしの南蛮漬け 茹でブロッコリー 1食マヨネーズ かぼちゃのすいとん汁 1食ヨーグルト 【学校給食レシピコンクール作品】	鶏肉 いわし(粉付き)		人参 人参 ビーマン ブロッコリー	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 葉ねぎ	油 油 マヨネーズ	米 砂糖 砂糖	塩 酒 濃口醤油 みりん 酢 ポッカレモン 薄口醤油	839 32.1	
10	木	麦ご飯 	鮭のカレー焼き トマト肉じゃが キャベツときゅうりのレモン和え マスカットゼリー 【学校給食レシピコンクール作品】	鮭 牛肉		人参 人参 おくら	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	油 油 バター	ポテトフレーク じゃが芋 砂糖 マスカットゼリー 米 麦	白ワイン カレー粉 パセリ 酒 みりん 濃口醤油 ローリエ 薄口醤油 レモン汁	804 27.7	
11	金	麦ご飯 	ごぼうのメンチカツ 切干大根と蓮根の炒め煮 厚揚げとじゃが芋の味噌汁	ごぼうメンチカツ 鶏ミンチ 厚揚げ 米みそ	牛乳	人参 小松菜	切干大根 れんこん えのき たまねぎ	油 油 ごま油	黒砂糖 じゃが芋 米 麦	濃口醤油 酒 煮干し	778 24.4	
14	月	麦ご飯 	厚揚げのそばろ煮 かんぴょうのサラダ さけふりかけ	厚揚げ 鶏ミンチ 大豆 鶏レバー 高野豆腐	牛乳	人参	干し椎茸 枝豆 玉ねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり コーン	油 油 油	でん粉 砂糖 米粉 砂糖 米 麦	濃口醤油 薄口醤油 みりん 薄口醤油 りんご酢 塩 こしょう 鮭ふりかけ	811 28.8	
15	火	ソフトフランスパン 	ハンバーグのトマトソースかけ フライドポテト モロヘイヤのコンソメスープ バナナ 1/2本	ハンバーグ 鶏肉		トマト モロヘイヤ 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ れんこん きくらげ にんにく バナナ	油 油 油	カットポテト ソフトフランスパン	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ブイヨン 濃口醤油 こしょう	742 29.4	
16	水	麦ご飯 	麻婆春雨 ささみと野菜の中華和え	豚ミンチ 鶏レバー 厚揚げ 赤みそ 鶏ささみ	牛乳	人参 にら ピーマン ほうれん草	なす 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	油 ごま油	春雨 黒砂糖 でん粉 砂糖 ごま ごま油	ブイヨン 酒 トウバンジャン テンメンジャン 濃口醤油 酢 薄口醤油 ラー油	783 26.4	
17	木	麦ご飯 	トマトとひき肉のカレー ソナと野菜のアーモンドサラダ 冷凍フルーツのセレクト 【セレクトデザート】	豚ミンチ 牛ミンチ 脱脂粉乳 鶏レバー レンズ豆 ソナ(まぐろ)	牛乳	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ なす しょうが にんにく キャベツ コーン 冷凍フルーツ (りんご・白桃・パイン)	油 油 アーモンド油	米 麦 米 麦	カレールウ コンソメ カレー粉 ブイヨン ワイン 酢 塩 こしょう	855 28.9	

\*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「宗像地区産元気づくし」を使用しています。

\*口印の食品は、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「あんずの里市利用組合」から納品されます。

7月9、10日は令和6年度福岡県学校給食レシピコンクールで入賞した次の作品をアレンジした献立です。お楽しみに。

7月9日:3年8組 小畑明里さん「栄養満点!!福岡の郷土料理」かしわ飯・牛乳・いわしの南蛮漬け・卵とブロッコリーのマヨサラダ・かぼちゃのだんご汁・パインヨーグルト

7月10日:3年6組 田島小遥さん「福津の色どり夏野菜」ご飯・牛乳・鮭のカレーパン粉焼き・トマト肉じゃが・夏野菜の味噌汁・シャインマスカット

