

学校給食献立予定表



(中学校)

令和7年度8,9月分

福津市第1学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 主食 主菜・副菜		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)
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		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)
28 (木)	夏野菜のカレー	ひじきとツナのごま和え	☆ ぶた肉 金時豆 まぐろ油漬	牛乳 芽ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 冬瓜 しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	784 25.5 24.7	
29 (金)	麦ごはん	焼き肉 若布スープ(たまごいり)	☆ 牛肉 とうふ 赤出しみそ かまぼこ 卵	牛乳 若布	にんじん にんにくの芽	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく 木くらげ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま ごま油	701 27.5 20.5	
1 (月)	ワンローフ パン	スクールいちじくジャム 豆とソーセージのケチャップ煮 ほうれん草のサラダ	☆ ポークピッツ 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	704 25.7 28.4	
2 (火)	麦ごはん	鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそしる	☆ 鮭 ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳	にんじん ねぎ	えだまめむき身 ごぼう こんにゃく 冬瓜 たまねぎ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	721 31.5 21.0	
3 (水)	麦ごはん	磯辺煮 野菜のごまだれ和え スクール県産野菜の卵焼き	☆ とり肉 ちくわ 大豆 厚揚げ とりさきみちゃん 野菜の卵焼き	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	こんにゃく キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	749 30.9 20.8	
4 (木)	チンジャオ ロース丼	ごぼうサラダ	☆ ぶた肉	牛乳	青ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう えだまめむき身 きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま マヨネーズ	804 26.3 29.0	
5 (金)	白ごはん	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め きびなご黒ごまフライ 切干大根の酢の物	☆ 厚揚げ とり肉 みそ 油揚げ	牛乳 きびなごフライ	チンゲンサイ にんじん	しょうが 千切大根 きゅうり 木くらげ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	713 26.6 22.8	
9 (火)	手巻き寿司	鯛のみぞれ煮 ささみマヨ和え(具) 焼きのり みそしる	☆ いわしみぞれ煮 とりさきみちゃん 油揚げ あわせみそ	焼のり 牛乳	ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ	711 25.4 23.8	
10 (水)	麦ごはん	油淋鶏 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	☆ とり肉 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 若布	こまつな にんじん ねぎ	ねぶかねぎ にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油 ごま	783 27.3 25.9	
11 (木)	麦ごはん	ピリッと肉じゃが キャベツの和風マヨネーズ和え	☆ ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめむき身 しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま マヨネーズ	781 25.8 24.4	
12 (金)	ひじきおこ わ	切干バンバンジー 厚揚げのそぼろ煮 鉄入りコアプラス	☆ とり肉 油揚げ 卵そぼろ とりさきみちゃん 豚肉 厚揚げ	白す干 芽ひじき 牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	千切大根 とうもろこし たまねぎ 椎茸 えだまめむき身	米 もち米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	828 34.6 28.1	
16 (火)	しそごはん (減量)	わかめうどん あおさ入りししゃもフライ れんこんサラダ	☆ とり肉 かまぼこ チキンハム	牛乳 若布 ししゃもフライ	しそご飯の素 にんじん ねぎ	椎茸 れんこん とうもろこし ぎゅうり 千切大根	米 麦 うどん	菜種油 ドレッシング	759 27.9 21.0	
17 (水)	チリコンカ ンライス	イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	☆ 豚肉 大豆 チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモンじる	米 砂糖 パンナコッタ	菜種油 オリーブ油	768 26.4 25.4	
19 (金)	麦ごはん	かなぎの佃煮 じゃがいもの南蛮煮 ひじきサラダ	☆ ぶた肉 米みそ まぐろ油漬	牛乳 かなぎ佃煮 芽ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめむき身 しょうが キャベツ ぎゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま	789 26.9 24.1	
22 (月)	ワンローフ パン	クラムチャウダー ごぼうサラダ 元氣ヨーグルト	☆ ベーコン あさり 白いんげんまめ まぐろ油漬	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリフレーク	たまねぎ とうもろこし ごぼう えだまめむき身	パン じゃがいも 小麦粉	バター ごま マヨネーズ	710 30.3 28.1	
24 (水)	麦ごはん	鶏肉とごぼうの煮物 ツナと野菜のごまだれ和え おはぎ	☆ とり肉 ちくわ まぐろ油漬	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく レモンじる キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 おはぎ	ごま	795 28.5 17.3	
25 (木)	麦ごはん	豆腐の中華風煮 鯛の梅の香揚げ キャベツのごまかけ	☆ とうふ ぶた肉 かまぼこ	牛乳 いわし梅香揚げ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 椎茸 しょうが キャベツ ぎゅうり たくあん	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 菜種油 ごま	745 28.8 23.7	
26 (金)	ポークカ レー	小松菜サラダ	☆ ぶた肉 レンズ豆 まぐろ油漬	チーズ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく えだまめむき身 レモンじる りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	797 28.5 23.8	
29 (月)	ライ麦パン	ポークビーンズ 野菜サラダ 角チーズ	☆ ぶた肉 大豆 チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ライ麦パン じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま オリーブ油	785 30.8 32.4	
30 (火)	麦ごはん	麻婆冬瓜 切干大根のあえもの	☆ ぶた肉 高野豆腐 レンズ豆 赤出しみそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん いら 赤ピーマン こまつな	にんにく しょうが 冬瓜 千切大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	718 28.5 20.9	

★材料の都合等により献立を変更することがあります。
★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。
★○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。

