

学校給食献立予定表

令和7年8・9月

福津市立福岡東中学校

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						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		
				1群	2群	3群	4群		6群	たんぱく質(g)
28 (木)		ガパオライス コンソメスープ アイスクリーム	☆	豚肉 ひきわり大豆 オムレツホワイト おから 野菜入りつみれ	牛乳 チーズ	★赤パプリカ ★ピーマン ★南瓜 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく ★キャベツ えのき	米・麦・砂糖 アイスクリーム	油	895
										33.6
29 (金)		マーボー豆腐 パンサンスウ 冷凍みかん	☆	豚肉 ひきわり大豆 豆腐 レンズ豆 おさかなソーセージ 錦糸卵 赤だし	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく ★キャベツ ★胡瓜 椎茸 木耳 みかん	米・麦・砂糖 マロニー でんぶん	油 ごま油	824
										31.7
1 (月)		さばのみそ煮 おからの洋風煮 けんちん汁	☆	さば ★みそ おから ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ★わかめ	人参 ねぎ	生姜 椎茸 木耳 玉ねぎ こんにゃく	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油	848
										32.9
2 (火)		カレースパゲッティ フレンチサラダ いちごジャム ヨーグルト	☆	豚肉 ひきわり大豆 お魚ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 小松菜 赤パプリカ	玉ねぎ 生姜 にんにく トマト キャベツ 胡瓜 木耳	パン 砂糖 スパゲッティ いちごジャム	油 アーモンド	812
										33.1
3 (水)		肉じゃが チキンカツ 胡瓜の酢の物	☆	牛肉 高野豆腐 チキンカツ 錦糸卵	牛乳 しらす干し ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ もやし ★胡瓜 糸こん	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま	891
										35.3
4 (木)		山吹井 コーンしゅうまい じゃがじゃこ	☆	鶏肉 卵 豆腐 コーンしゅうまい	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 椎茸 切干大根	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま油 アーモンド	829
										32.6
5 (金)		あおさ入りホキフライ へっちゃんらゴーヤ 肉団子のスープ オレンジ	☆	あおさ入りホキフライ 豚肉 大豆 花かつお 肉団子 卵 赤だし	牛乳	人参 ほうれん草	ゴーヤ 生姜 玉ねぎ キャベツ えのき オレンジ	米・麦・砂糖	油 ごま でんぶん	774
										33.2
8 (月)		高野豆腐と野菜昆布の煮物 いわしの生姜煮 もやしのごま酢和え	☆	高野豆腐 鶏肉 大豆 角天 ハム いわしの生姜煮 錦糸卵	牛乳 野菜昆布 しらす干し	人参 いんげん	たけのこ こんにゃく 椎茸 もやし 胡瓜 木耳	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま でんぶん	816
										34.8
9 (火)		ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ キウイ	☆	ミートボール 高野豆腐 オーシャンキング	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ なすび しめじ 胡瓜 コーン キウイ	パン 砂糖 でんぶん マカロニ	油 ノンエッグマヨ	767
										29.5
10 (水)		鮭の塩焼き 炒り豆腐 味付け海苔 かぼちゃのみそ汁	☆	鮭 豆腐 鶏肉 厚揚げ ★みそ	牛乳 味付け海苔	人参 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ	たけのこ 木耳 玉ねぎ えのき	米・麦・砂糖 でんぶん	油	731
										31.5
12 (金)		ビビンバ わかめスープ 冷凍みかん	☆	牛肉 錦糸卵 鶏肉 豆腐	牛乳 ★わかめ	人参	生姜 にんにく もやし 切干大根 ぜんまい えのき 玉ねぎ みかん	米・麦・砂糖 でんぶん	油 ごま	732
										27.6
16 (火)		チリコンカン おかボテサラダ	☆	豚肉 大豆 ハム おから	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン	ピタパン じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	777
										33.8
17 (水)		さんまの梅煮 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	☆	さんまの梅煮 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ★ねぎ	★キャベツ 糸こん 切干大根 木耳 椎茸 玉ねぎ 生姜	米・麦・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油	765
										29.2
18 (木)		麻婆なす 蒸しぎょうざ かりぼりおさつ	☆	豚肉 厚揚げ 赤だし ひきわり大豆 ぎょうざ ロースト大豆	牛乳 いりこ	人参 ★ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく ★なすび 椎茸	米・麦・砂糖 さつまいも でんぶん	油 ごま	889
										29.0
19 (金)		かぼちゃサラダ コンソメスープ	☆	鶏肉 オーシャンキング 野菜入りつくね	牛乳 チーズ	人参 パセリ かぼちゃ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 キャベツ もやし コーン	米・麦 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	759
										25.2
22 (月)		さわらのマスタード焼き のり塩ビーンズ 豚汁	☆	さわら 大豆 豚肉 ガルバンゾー 豆腐 高野豆腐 ★みそ	牛乳 ★わかめ 青のり いりこ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ こんにゃく 生姜 キャベツ りんご	米・麦 でんぶん	油	847
										29.6
24 (水)		手作りルウのなすカレー 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	★なすび 玉ねぎ 生姜 にんにく みかん パイン 黄桃 りんご	米・麦 マーメレード 薄力粉	油 バター	760
										32.0
25 (木)		中華丼 マロニーの酢の物 かりぼりいりこ	☆	豚肉 うずらの卵 角天 あさり 卵 ハム ロースト大豆	牛乳 いりこ	人参 ★にら	★キャベツ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ★胡瓜 もやし 木耳 コーン 生姜	米・麦・砂糖 マロニー でんぶん	油 ごま油 ごま アーモンド	817
										24.8
26 (金)		いわしかりかりフライ 玄米サラダ かぼちゃのみそ汁	☆	いわしかりかりフライ ハム 豆腐 ★みそ	牛乳 しらす干し ★わかめ	人参 かぼちゃ	胡瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	米・麦・砂糖 発芽玄米	油 アーモンド	844
										37.7
29 (月)		手作り卵焼き ひじきのカレー炒め ワンタンスープ	☆	卵 ツナ ひきわり大豆 鶏肉 あさり 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜 ほうれん草	木耳 玉ねぎ キャベツ えのき	米・麦・砂糖 ワンタン でんぶん	油 ノンエッグマヨ	739
										29.4
30 (火)		ハンバーグきのこソース フレンチサラダ ミネストローネ	☆	ハンバーグ 卵そぼろ オーシャンキング 鶏肉 花かつお	牛乳	ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ 胡瓜 木耳 コーン	パン・砂糖 じゃが芋 でんぶん	油	787
										31.5

* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」からの地元の食材を使っています。

* 都合により献立が一部変更になることがあります。