

学校給食献立予定表

令和7年10月

(中学校)

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)
				主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (水)	しろうごはん	豚汁 ひじきのピリッとサラダ ししゃもフリッター	☆ ぶた肉 豆腐 油揚げ あわせみそ まぐろ油漬け	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油	838 29.8 34.2	
2 (木)	麦ごはん	八珍豆腐 ごぼうサラダ 国産りんごゼリー	☆ ぶた肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 木くらげ 椎茸 ごぼう えだまめ とうもろこし	米 麦 砂糖 りんごゼリー	菜種油 ごま油 ねりごま マヨネーズ	849 30.5 29.1	
3 (金)	しろうごはん	肉じゃがカレー味 鰯の甘露煮 浅漬け	☆ ぶた肉 いわし甘露煮	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ レモンじる	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	716 25.6 17.8	
6 (月)	照り焼きバー ガー(チーズ・ キャベツ)	ポテトクリームスープ お月見デザート	☆ 照焼パティ ベーコン	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン 菜種油	753 29.3 32.2	
7 (火)	大根菜めし	豆腐のシューマイ 胡瓜の酢油漬け 長崎皿うどん(揚げ麺)	☆ しゅうまい ぶた肉 あさり えび いか	牛乳	大根菜 にんじん	きゅうり 木くらげ たまねぎ キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖 揚げ でん粉	ごま ごま油 菜種油	859 29.5 30.4	
8 (水)	しろうごはん	厚揚げとときのこのオイスター ソースいため 切り干し大根とツナのあえもの	☆ 厚揚げ 牛肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん こまつな	しめじ たけのこ えのきたけ しょうが 千切大根 とうもろこし	米 砂糖 でん粉	ごま油 菜種油 ドレッシング	745 26.2 24.9	
9 (木)	しろうごはん	さつま汁 あじチーズフライ 小松菜のごま和え	☆ とり肉 豆腐 油揚げ 米みそ 麦みそ あじチーズフライ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん	米 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま	727 27.1 21.0	
10 (金)	カレーライス	キウイフルーツ 海藻サラダ	☆ 牛肉 金時豆	チーズ 牛乳 若布 海藻	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご キウイ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	763 22.6 20.2	
14 (火)	しそごはん (減量)	焼きスパゲッティ ブロッコリーバジルドレッシング 春巻き	☆ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	しそご飯の素 にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし にんにく	米 麦 スパゲッティ 砂糖 春巻	菜種油 オリーブ油	856 26.1 29.8	
15 (水)	しろうごはん	豆腐のカレーそぼろ煮 鰯の梅煮 オレンジ	☆ 牛肉 ぶた肉 豆腐 いわし梅煮	牛乳	にんじん	たまねぎ 木くらげ グリーンピース しょうが オレンジ	米 砂糖 でん粉	菜種油	757 30.6 25.7	
16 (木)	麦ごはん	五目煮 切干大根と小松菜の和え物	☆ 大豆 とり肉 まぐろ油漬け	牛乳 昆布	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう 椎茸 れんこん 千切大根	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	702 28.8 17.4	
17 (金)	親子丼	キムチきんぴら 鉄入りコアプラス	☆ とり肉 卵 かまぼこ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 キムチ ごぼう れんこん えだまめ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	762 30.3 19.1	
21 (火)	わかめ ごはん	きびなごカリカリフライ 高野豆腐の梅マヨサラダ タイピーエン	☆ チキンハム 高野豆腐 ぶた肉 えび いか かまぼこ うずら卵	わかめ 牛乳 きびなご ひじき	にんじん きやえんどう	きゅうり キャベツ うめ たまねぎ たけのこ 木くらげ	米 麦 はるさめ	菜種油 マヨネーズ ごま油	793 32.3 32.0	
22 (水)	しろうごはん	豆乳みそ汁 いわしとお肉のハンバーグ アーモンドサラダ	☆ 豆乳 油揚げ みそ ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	米 砂糖	アーモンド オリーブ油	715 25.0 23.6	
23 (木)	しろうごはん	麻婆春雨 かぼちゃとお芋のタルタルサラダ フルーツ杏仁	☆ ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ガルバンゾー マローファット ピース レッドキドニー	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ かぼちゃ	なす たまねぎ 椎茸 しょうが にんにく	米 春雨 砂糖 さつまいも 杏仁プリン	菜種油 タルタル ソース	832 26.3 24.7	
24 (金)	回鍋肉丼	切干大根のヘルシーサラダ 元気ヨーグルト	☆ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 千切大根 もやし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま マヨネーズ	744 25.7 20.5	
27 (月)	黒糖パン	大学芋 肉団子スープ 柿	☆ 中華風つくね	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし 木くらげ かき	黒糖パン さつまいも 砂糖	菜種油 黒いりごま	756 22.5 26.7	
28 (火)	しろうごはん	すまし汁 鯖のホイル焼き ひじきの炒め煮	☆ タコボール ゆば 豆腐 きはホイル焼 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	みつば にんじん	えのきたけ	米 砂糖	ごま 菜種油	711 35.6 19.2	
29 (水)	麦ごはん	厚揚げのカレー炒め 厚焼き卵 三色あえ	☆ ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ 厚焼卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく たくあん きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	803 27.3 30.6	
30 (木)	しろうごはん	秋野菜の煮物 もやしのごましょうゆあえ 鰯の生姜煮	☆ とり肉 いわし生姜煮	牛乳	にんじん きやいんげん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう しめじ たけのこ もやし	米 里芋 砂糖	栗 菜種油 ごま	762 31.6 20.6	
31 (金)	しろうごはん	豚肉のみそ生姜炒め 豆腐のスープ ハロウィンデザート	☆ ぶた肉 赤出しみそ とり肉 豆腐	牛乳	にら ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ 木くらげ	米 砂糖 デザート	菜種油	725 29.5 22.8	