



学校給食献立予定表

令和7年10月

福津市第2学校給食共同調理場

ひ づ け 日 付 曜 日	ご ん だ て め い 献 立 名	ぎ ゅう 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)
1 (水)	ねぎしおレモンがたどん(むぎごはん) ししゃもフリッター ひじきサラダ	☆	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん アスパラガス こまつな	にんにく ★ねぎがねぎ たまねぎ ★もやし レモンじる コーン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	696 25.0 29.4
2 (木)	しろごはん とうふとにらのちゅうかに キャベツときゅうりのこんがあえ	☆	とうふ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう こんが	にんじん ★にら	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ★キャベツ ★きゅうり	こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま	575 20.4 17.3
3 (金)	むぎごはん いわしのかんろに あつあげとチンゲンさいのみそいため わかめスープ	☆	いわし とうふ あつあげ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 25.7 19.8
6 (月)	わかめごはん まるてんうどん きゅうりのうめマヨネーズあえ	☆	とりにく かまぼこ まるてん だいた	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	しいたけ ★きゅうり ★キャベツ ばいにく	こめ むぎ うどん	マヨネーズ	593 23.2 16.0
7 (火)	おつきみバーガー(よこわりまるパン、 てりやきパティ、めだまやき、 コールスローサラダ) コンソメスープ	☆	てりやきパティ たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	★キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	561 25.9 22.1
8 (水)	むぎごはん さばのこうみやき わふうサラダ とうにゅうみそしる	☆	さば こめみそ あぶらあげ むぎみそ ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	★ねぎ	にんにく しょうが ★だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう ★さつまいも	ごま マヨネーズ	674 29.0 20.4
9 (木)	くろまめごはん ブリフライ きりぼしだいこんのあえもの とうふじる	☆	くろまめ ぶり ツナ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	せんざりだいこん しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	613 28.3 21.9
10 (金)	ホイコーローどん(しろごはん) ワントンスープ ブルーベリーゼリー	☆	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きくらげ	こめ さとう でんぶ ワントン ゼリー	あぶら ごまあぶら	611 20.1 15.6
14 (火)	ワンローフパン いちじくジャム チリビーンズ ツナサラダ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ツナ しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン	パン ジャム じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン オリーブオイル	572 23.0 20.6
15 (水)	しろごはん にくじゃが もやしのおかかあえ アーモンドフィッシュ(ごまなし)	☆	ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンドフィッシュ	577 20.5 14.2
16 (木)	むぎごはん あつやきたまご ごぼうサラダ けんちんじる	☆	あつやきたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	★ごぼう ★はくさい ★もやし ★だいこん しいたけ	こめ むぎ でんぶ	ごま ごまドレッシング あぶら	589 21.8 19.3
17 (金)	あきのチキンカレー(むぎごはん) かいそうサラダ ほうれんそうムース	☆	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう ムース	にんじん	たまねぎ しめじ ★キャベツ	こめ むぎ ★さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	658 19.2 20.7
20 (月)	むぎごはん いわしのおかかに こまつなとたまごのあえもの だご	☆	いわし たまご とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ しょうが	こめ でんぶ さとう むぎ さといも ふ	ごま	602 24.1 18.1
21 (火)	しょくパン はちみつ&マーガリン あきやさいのクリームに アーモンドサラダ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん いんげん	★だいこん たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり コーン	パン さとう はちみつ ★さつまいも こめこ	あぶら アーモンド オリーブオイル マーガリン	609 19.6 25.4
22 (水)	さつまいもごはん あつあげのオイスターソースに もやしのちゅうかあえ	☆	あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★ねぎがねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが ★もやし コーン	こめ さとう ★さつまいも でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	595 20.6 18.0
23 (木)	むぎごはん さけのマヨネーズやき きんぴらごぼう こまつなのみそしる	☆	さけ てんぷら あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ★こまつな パセリ	コーン マッシュルーム ★ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま ごまあぶら	617 26.5 17.9
24 (金)	しろごはん まーぼーはるさめ きびなごカリカリフライ かき	☆	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ★ピーマン ★ねぎ	★なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★かき	こめ はるさめ さとう	あぶら	666 23.5 21.1
27 (月)	たぬきごはん かぼちゃとさつまいものコロツケ きゅうりのうめかつおあえ すましじる	☆	ツナ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんが わかめ	にんじん ★ねぎ	こんにゃく えだまめ ★きゅうり ばいにく しいたけ	こめ むぎ さとう コロツケ	ごま あぶら	602 23.0 20.2
28 (火)	こくとうコッペパン パンネのミートソース ポテトサラダ りんごヨーグルト	☆	ぶたにく ハム ぎゅうにく だいた おから	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ★きゅうり	パン パンネ じゃがいも	オリーブオイル マヨネーズ	677 25.8 24.4
29 (水)	おやごどん(むぎごはん) すきこんぶのあえもの みかん	☆	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しいたけ ★もやし コーン みかん	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら	586 23.6 14.2
30 (木)	むぎごはん さんまのゆずみそに ひじきのいりに じゃがいものっぺいじる	☆	さんま あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく ★ごぼう ★ねぎがねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	572 18.7 17.6
31 (金)	むぎごはん ハンバーグのトマトソースかけ マロニーのいためもの かきたまじる かぼちゃムース	☆	ハンバーグ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ムース	にんじん ★ねぎ	たまねぎ にんにく ★キャベツ えのきだけ	こめ むぎ マロニー さとう ふ	ごまあぶら	632 22.3 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。