

学校給食献立予定表

令和7年10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	5群	6群		たんぱく質(g)
1 (水)	麦ご飯 	マーボーとうがん しゅうまい 海藻サラダ	☆	豚肉 ひきわり大豆 高野豆腐 赤だし レンズ豆 しゅうまい オーシャンキング	牛乳 海藻ミックス ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 椎茸 木耳 ★とうがん キャベツ 胡瓜	米・麦・砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま アーモンド	789 31.7
2 (木)	麦ご飯 	厚揚げのうま煮 いわしの梅煮 切干と小松菜の酢の物	☆	鶏肉 厚揚げ 角天 ツナ いわしの梅煮	牛乳	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう 木耳 椎茸 生姜 切り干し大根	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま	830 35.6
3 (金)	麦ご飯 	さばのにんにくみそ焼き じゃが芋土佐煮 けんちん汁	☆	さば ★みそ 花かつお 鶏肉 つみれ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	とうがん こんにゃく 椎茸 にんにく 生姜	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	バター ごま	858 31.0
6 (月)	麦ご飯 	ピリッと肉じゃが もやしのごま酢和え かりぼりいりこ	☆	牛肉 おさかなソー ロースト大豆	牛乳 しらす干し いりこ	人参 枝豆 なら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし 切り干し大根 木耳 糸こん	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま アーモンド	854 35.3
7 (火)	お月見バーガー 	照焼きチキン・目玉焼き 元気サラダ ラビオリスープ オレンジ	☆	照焼きチキン 目玉焼き オーシャンキング ハム 花かつお	牛乳 塩ふき昆布	人参 小松菜	キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 木耳 オレンジ	パン・砂糖 ラビオリ じゃが芋 でんぶん	油	775 33.2
8 (水)	麦ご飯 	さわらのマヨネーズ焼き 切干ペペロンチーノ もずく汁	☆	さわら 高野豆腐 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 パセリ	切干大根 にんにく 木耳 玉ねぎ キャベツ	米・麦・砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	790 33.6
9 (木)	麦ご飯 	親子煮 れんこんと卵そぼろのサラダ マルチみかん	☆	鶏肉 高野豆腐 卵 卵そぼろ オーシャンキング	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 椎茸 れんこん 胡瓜 ★マルチみかん	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	829 29.7
10 (金)	麦ご飯 	タンドリーチキン ごぼうとひよこ豆のこはく煮 みそ汁 ブルーベリーゼリー	☆	鶏肉 ひよこ豆 豚肉 厚揚げ ★みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参 ほうれん草 南瓜	ごぼう にんにく なすび 生姜	米・麦・砂糖 でんぶん ブルーベリー ゼリー	油	872 33.7
14 (火)	ワンローフ 	大豆とほうれん草のクリーム煮 フレンチサラダ バナナ いちごジャム	☆	ミートボール 大豆 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ 胡瓜 木耳 バナナ	パン・砂糖 じゃが芋 薄力粉 澱粉 いちごジャム	油 バター	848 32.4
15 (水)	麦ご飯 	厚揚げのカレーそぼろ煮 さんまゆずみそ煮 もやしの和え物	☆	豚肉 厚揚げ さんまゆずみそ煮 錦糸卵 大豆 おさかなソー	牛乳 しらす干し	人参 枝豆 ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 木耳 生姜 にんにく もやし	米・麦・砂糖 でんぶん	油 ごま	807 33.4
16 (木)	麦ご飯 	ししゃもフリッター 切干のソース炒め ワンタンスープ	☆	ししゃもフリッター 角天 花かつお 鶏肉	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	切干大根 キャベツ 玉ねぎ えのき	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋 ワンタン	油	824 27.5
17 (金)	チキンライス 	ミルク大学芋 つみれ入りコンソメスープ ヨーグルト	☆	鶏肉 豚肉 野菜入りつみれ	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 グリンピース ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ	米・麦・砂糖 さつま芋 アーモンド	油	817 29.0
21 (火)	食パン 	おからミートローフ 茎わかめのソテー クラムチャウダー りんごジャム	☆	鶏肉 おから 卵 ★みそ 豚肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 糸こん にんにく マッシュルーム	パン 薄力粉 砂糖 パン粉 りんごジャム じゃが芋	油 バター	754 31.9
22 (水)	麦ご飯 	手作りルウの冬瓜のカレー フルーツヨーグルト	☆	ミートボール 鶏レバー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 枝豆	玉ねぎ 生姜 にんにく ★とうがん みかん 黄桃 りんご ナタデココ	米・麦・砂糖 薄力粉 マーマレード	油 バター	821 23.7
23 (木)	麦ご飯 	八宝菜 春巻き 春雨の中華スープ	☆	豚肉 角天 うずらの卵 春巻き 豆腐 おさかなソー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 椎茸 木耳 もやし コーン	米・麦・砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油	778 27.1
24 (金)	麦ご飯 	さばのソース焼き ごぼうの金平 さつま汁	☆	さば 豚肉 鶏肉 豆腐 ★みそ	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	ごぼう 生姜 糸こん 玉ねぎ えのき とうがん	米・麦・砂糖 さつま芋	油 ごま	862 31.8
27 (月)	麦ご飯 	鮭のバターじょうゆ焼き おからの炒め煮 沢煮椀	☆	鮭 おから 角天 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	椎茸 木耳 玉ねぎ キャベツ えのき 糸こん	米・麦・砂糖	油 バター	775 29.9
28 (火)	黒糖パン 	クリームスパゲッティ 切干大根のひじき和え ぶどうゼリー	☆	鶏肉 オーシャンキング	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ひじき	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ 胡瓜 切干大根	スパゲッティ 薄力粉・パン ゼリー・アーモンド 澱粉 砂糖	油 バター	842 33.6
29 (水)	麦ご飯 	鶏肉とさつま芋のうま煮 野菜の卵とじ	☆	鶏肉 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 卵そぼろ	牛乳	人参 いんげん	椎茸 こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米・麦・砂糖 でんぶん ★さつま芋	油	798 25.0
30 (木)	麦ご飯 	マーボー豆腐 マロニーの酢の物 りんご	☆	豚肉 鶏レバー 豆腐 レンズ豆 赤だし 錦糸卵 おさかなソー	牛乳 しらす干し	人参 なら	玉ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 木耳 りんご	米・麦・砂糖 でんぶん マロニー	油 ごま ごま油	761 34.4
31 (金)	麦ご飯 	さわらのマヨカレー焼き 根菜のガーリック炒め つんきーだご汁	☆	さわら ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ 小松菜	れんこん ごぼう にんにく 糸こん 大根 玉ねぎ キャベツ	米・麦・砂糖 米粉・中力粉 白玉粉	油 ノンエッグマヨ	819 31.1

* ★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。 * 毎週金曜日、給食当番はエプロンを持って帰りましょう