

学校給食献立予定表

令和7年11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)
	主食	主菜・副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
4 (火)	麦ごはん	鯖の香味焼き ツナと若布の和え物 中華スープ	☆	さば 米みそ まぐろ油漬け ぶた肉 豆腐 卵	牛乳 若布	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ 木くらげ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま	731 39.0 17.9
7 (金)	麦ごはん	鰯カリカリフライ 小松菜と卵の和え物 ちゃんこなべ	☆	卵そぼろ 中華風つくね とうふ	牛乳 いわし	こまつな にんじん にら	しめじ たけ もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	829 32.2 30.0
11 (火)	若布ごはん (減量)	ちゃんぽんうどん 切り干し大根とツナのごまあえ アップルコンポート	☆	ぶた肉 さつまあげ えび まぐろ油漬け	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ 赤ピーマン こまつな	もやし たまねぎ キャベツ 千切大根 とうもろこし	米 麦 うどん アップルコ ンポート	菜種油 ごま油 ドレッシング	800 29.1 25.8
12 (水)	麦ごはん	あおさ入りホキフライ ひじきの炒め煮 のっぺい汁	☆	ホキフライ さつまあげ 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ 椎茸	米 麦 砂糖 ぎといも でん粉	菜種油 いりごま	728 27.3 20.4
13 (木)	麦ごはん	豚肉と野菜の生姜焼き みそ汁 角チーズ	☆	ぶた肉 油揚げ あわせみそ	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ たけ	米 麦 砂糖 ぎつまいも	菜種油	761 27.3 23.2
14 (金)	木の葉丼	ひじきのピリッとサラダ 元気ヨーグルト	☆	卵 かまぼこ まぐろ油漬け	牛乳 芽ひじき 元気ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ えだまめ	米 麦 砂糖 でん粉	オリーブ油	729 29.1 17.3
17 (月)	ワンローフ パン	スクールいちじくジャム フレンズグラタン(5種の国産野菜) 小松菜サラダ ミネストローネ	☆	まぐろ油漬け ベーコン カンネリーニ	牛乳	こまつな にんじん トマト	きゅうり キャベツ レモンじる にんにく たまねぎ	パン ジャム グラタン 砂糖 じゃがいも ラビオリ	オリーブ油 菜種油	718 24.4 28.6
18 (火)	ごはん	鯛の塩焼き ブロッコリーとれんこんのサラダ さつま汁	☆	まだい 豆腐 チキンハム ぶた肉 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳	ブロッコリー ねぎ にんじん	れんこん とうもろこし たまねぎ だいこん	米 砂糖 ぎつまいも	ごま ねりごま マヨネーズ	728 25.8 22.3
19 (水)	麦ごはん	ささみチーズフライ きんぴらごぼう 豆腐汁	☆	ささみフライ 牛肉 大豆 とうふ かまぼこ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにゃく 椎茸 えのきたけ	米 麦 砂糖	菜種油 いりごま	730 29.7 20.9
20 (木)	ごはん	かなぎの佃煮 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の香りとえ ぶどうゼリー	☆	とり肉 高野豆腐 卵	かなぎ佃煮 牛乳 もみのり	にんじん きぬきやえんどう ほうれんそう	たけのこ とうもろこし もやし	米 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	ごま ごま油	773 32.9 21.6
21 (金)	麦ごはん	鰯の生姜煮 野菜のごまだれ和え みそしる	☆	いわし生姜煮 とりささみ 厚揚げ あわせみそ	牛乳 若布	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ねりごま ごま	742 27.0 22.8
25 (火)	麦ごはん	ししゃもフライ 糸寒天サラダ 豚汁	☆	ぶた肉 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 ししゃもフライ 寒天 若布	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも	菜種油	752 25.9 22.3
26 (水)	麦ごはん	家常豆腐 ひじき入りごま和え スクール県産野菜の卵焼き お米de国産さつまいもと栗のタルト	☆	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 野菜の卵焼き	牛乳 芽ひじき	ねぎ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 椎茸 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 タルト	菜種油 ごま油 ごま	891 31.4 31.1
27 (木)	ごはん	鰯のみぞれ煮 甘酢和え じゃがいもの南蛮煮	☆	いわしみぞれ煮 ぶた肉 米みそ	牛乳 若布	にんじん	きゅうり ごぼう キャベツ こんにゃく えだまめ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	菜種油	781 27.8 24.9
28 (金)	根菜カレー	コーンサラダ 鉄入りコアプラス	☆	ぶた肉 チキンハム	牛乳 若布 ヨーグルト	にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが りんご とうもろこし きゅうり レモンじる	米 麦 里芋	菜種油 オリーブ油	792 23.3 22.9



★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。

