



学校給食献立予定表

令和7年11月

福津市第2学校給食共同調理場

ひつげ 日付 曜日	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)
4 (火)	しょくパン くろまめきなこクリーム トマトオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	☆	オムレツ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	★ほうれんそう にんじん	★キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも	くろまめきなこ クリーム マヨネーズ あぶら	610 20.7 31.8
5 (水)	さつまいもごはん さんまのかんろに こじる りんご	☆	さんま だいず あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	★ごぼう ★だいこん ★りんご	こめ ★さつまいも じゃがいも		597 23.0 18.4
6 (木)	むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのあまずあえ	☆	あつあげ ぶたにく ハム うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ むぎ でんぶ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	597 21.2 17.7
7 (金)	しろごはん あすかなべ ふゆやさいのレモンあえ こめこドッグ	☆	とりにく とうふ つくね あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	★ごぼう えのきだけ ★はくさい しょうが ★ねぶかねぎ コーン ★だいこん レモンじる	こめ こめこドッグ		667 23.5 21.5
11 (火)	こめこコッペパン タイピーエン だいがくいも	☆	ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ★キャベツ きくらげ	パン はるさめ ★さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	634 24.2 23.3
12 (水)	むぎごはん かなぎつくだに だいずのいそに だいこんとキャベツのかぼすあえ	☆	とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう かなぎ ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく ★だいこん ★キャベツ かぼすかじゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	611 24.3 16.7
13 (木)	むぎごはん さばのゆずソースかけ わふうサラダ とうにゅうみそしる	☆	さば ちくわ こめみそ あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ	ゆずかじゅう だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	730 23.9 32.3
14 (金)	ビーフストロガノフ(むぎごはん) フルーツヨーグルト アーモンドフィッシュ(ごまなし)	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト いりこ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ コーン しめじ おうとう みかん バイン ★りんご	こめ むぎ	あぶら バター アーモンド	685 24.0 20.0
17 (月)	しろごはん まだいのレモンソースかけ ごぼうサラダ さつまじる	☆	たい ぶたにく とうふ ツナ こめみそ あぶらあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	レモンじる ★ごぼう ★だいこん えだまめ たまねぎ	こめ さとう ★さつまいも	ごま マヨネーズ	692 28.0 23.0
18 (火)	ワンローフパン マーシャルビーンズ ポークビーンズ ツナサラダ	☆	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ★キャベツ コーン	パン じゃがいも	マーシャル ビーンズ あぶら オリーブオイル	627 27.5 29.5
19 (水)	むぎごはん あじつきのり ちくぜんに こまつなのあまずあえ	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん しいたけ コーン もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	553 19.8 12.4
20 (木)	しろごはん さばのごまみそやき ひじきとあさりのいために すましじる	☆	さば こめみそ あさり ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ★ねぎ	しょうが こんにゃく しいたけ たまねぎ	こめ さとう ふ	ごま あぶら ごまあぶら	563 26.0 15.0
21 (金)	ふわふわどん(むぎごはん) はくさいのじゃこサラダ みかん	☆	とうふ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ しいたけ ★ねぶかねぎ ★はくさい ★キャベツ ★みかん	こめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	668 25.1 20.2
25 (火)	ソフトフランスパン ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	☆	ハンバーグ ベーコン ハム あさり しゅういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	634 28.8 25.1
26 (水)	しろごはん あおさいりホキフライ こまつなとたまごのあえもの かぼちゃのみそしる	☆	ホキフライ たまご あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	こまつな ★かぼちゃ ★ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	595 21.3 17.6
27 (木)	むぎごはん なつとう あまみそそばろじゃが きりぼしだいこんとささみのすのもの	☆	なつとう ぶたにく とりささみ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ せんざりだいこん ★キャベツ レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	646 23.9 17.1
28 (金)	しそごはん ごもくうどん やさしいたまごとじ げんきヨーグルト	☆	とりにく かまぼこ あぶらあげ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しそ にんじん ★ねぎ	しいたけ しめじ ★キャベツ	こめ むぎ うどん	あぶら	574 24.7 14.0

◎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。