

学校給食献立予定表

令和7年11月

福津市立福間東中学校

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	
4 (火)	食パン 	カスレ れんこんのミモザサラダ りんごゼリー ココアクリーム	☆	鶏肉 うずら卵 あらびきウインナー オーシャンキング 卵そぼろ	牛乳	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく れんこん キャベツ 木耳	パン 砂糖 じゃが芋 澱粉 りんごゼリー ココアクリーム	油 ノンエッグマヨ	742 26.3
7 (金)	キムタクご飯 	さんまみぞれ煮 のり塩ビーンズ コンソメスープ	☆	豚肉 さんまみぞれ煮 大豆 ガルバンゾー 高野豆腐 つくね 豆腐	牛乳 いりこ 青のり	人参 ねぎ 小松菜	キムチ たくあん キャベツ 玉ねぎ	米・麦 でんぶん	油 ごま ごま油	889 37.8
10 (月)	麦ご飯 	さばのカレームニエル 切干大根の炒め煮 さつま芋のみそ汁	☆	さば 角天 ★みそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜	糸こんにゃく 切り干し大根 木耳 玉ねぎ ★大根 生姜	米・麦 砂糖 ★さつま芋	油 ごま	857 29.5
11 (火)	米粉パン 	秋味シチュー フレンチサラダ キウイ	☆	鶏肉 おさかなソー	牛乳 チーズ しらす干し	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 胡瓜 ★キャベツ 木耳 キウイ	パン 砂糖 薄力粉 ★さつま芋	油 バター アーモンド	787 32.6
12 (水)	麦ご飯 	チキン南蛮 ごぼうのごまドレッシングサラダ 汁ビーフン	☆	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	★ごぼう 胡瓜 玉ねぎ もやし ★キャベツ にんにく 切り干し大根 生姜	米・麦 砂糖 ビーフン 薄力粉 でんぶん	油 アーモンド ごまドレッシング グ	835 33.8
13 (木)	麦ご飯 	さつま芋と野菜昆布の煮物 さんまかんろ煮 あさづけ	☆	鶏肉 高野豆腐 角天 大豆 さんまかんろ煮	牛乳 野菜昆布 しらす干し 塩吹き昆布	人参 いんげん	★ごぼう 椎茸 こんにゃく ★大根 ★キャベツ	米・麦 砂糖 ★さつま芋 でんぶん	油	775 28.6
14 (金)	麦ご飯 	ジャージャン豆腐 コーンしゅうまい ポテトカルボナーラ	☆	豚肉 豆腐 赤だし コーンしゅうまい ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油	809 30.3
17 (月)	麦ご飯 	肉じゃが 焼きししゃも ひじきのアーモンドサラダ	☆	牛肉 ししゃも おさかなソー	牛乳 ひじき	人参 いんげん	玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ 胡瓜	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 アーモンド	825 26.0
18 (火)	ワンローフ 	なすとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ みかん りんごジャム	☆	豚肉 金時豆 オーシャンキング 卵そぼろ 花かつお	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ なすび にんにく トマト しめじ キャベツ 胡瓜 木耳 みかん	パン 砂糖 スパゲッティ りんごジャム	油	831 32.9
19 (水)	麦ご飯 	手作りルウの根菜カレー フルーツヨーグルト	☆	豚肉 鶏レバー レンズ豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 れんこん ★ごぼう ★みかん バイリン 黄桃 りんご	米・麦 薄力粉 マーマレード	油 バター	830 24.0
20 (木)	麦ご飯 	ホイコウロウ 塩こうじのチキンカツ 春雨の中華スープ	☆	豚肉 厚揚げ 塩こうじのチキンカツ 赤だし 卵	牛乳	人参 ほうれん草 ★にら	★キャベツ 生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし 木耳	米・麦 砂糖 じゃが芋 春雨 でんぶん	油 ごま油	872 33.5
21 (金)	麦ご飯 	福津の鯛の塩焼き 五目豆 さつま汁 チョコドーナッツ	☆	★福津の鯛 大豆 角天 鶏肉 豆腐 ★みそ	牛乳 野菜昆布 もずく	人参 いんげん	椎茸 ごぼう こんにゃく ★大根 玉ねぎ	米・麦 砂糖 ★さつま芋 でんぶん チョコドーナッツ	油	869 33.8
25 (火)	ソフトフランス 	鮭とほうれん草のクリーム煮 花野菜サラダ バナナ いちごジャム	☆	鮭 うずら卵 花かつお	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ★ブロッコリー パセリ	玉ねぎ しめじ ★カリフラワー バナナ	パン じゃが芋 薄力粉	油 バター	714 29.7
26 (水)	麦ご飯 	塩麻婆豆腐 さつまぶる かりぼりいりこ	☆	豚肉 豆腐 レンズ豆 ロースト大豆	牛乳 いりこ	人参 ★小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 椎茸 たけのこ りんご レーズン	米・麦 砂糖 ★さつま芋 でんぶん	油 ごま ごま油 アーモンド	840 33.3
27 (木)	麦ご飯 	さばのゆずみそ煮 玄米サラダ けんちん汁	☆	さばのゆずみそ煮 ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	人参 ★ねぎ	胡瓜 ★キャベツ コーン ★大根 ★白菜 椎茸	米・麦 砂糖 発芽玄米 ★里芋 でんぶん	油 アーモンド	814 21.6
28 (金)	麦ご飯 	千草焼 ひじきの炒め煮 豆腐と野菜のみそ汁	☆	鶏肉 卵 角天 ひきわり大豆 豆腐 大豆 ★みそ	牛乳 チーズ ひじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ ★キャベツ ★白菜 ★大根	米・麦 砂糖 でんぶん	油 ごま マヨネーズ	803 30.3

* ★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