



学校給食献立予定表

令和7年12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)
				主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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)
1 (月)	食パン	かぶと花野菜のシチュー ごぼうとナッツのサラダ カップデヤクルト	☆	とり肉 いんげんまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	カリフラワー かぶ ごぼう きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター マヨネーズ アーモンド カシューナッツ	819 28.5 38.6
2 (火)	麦ごはん	厚揚げのカレー炒め キャベツのごま酢和え 焼売	☆	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ 焼売	牛乳 白す干	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	749 28.3 23.1
3 (水)	ごはん	みかん 鶏肉とごぼうの煮物 高野豆腐の梅マヨサラダ	☆	とり肉 ちくわ チキンハム 高野豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん	みかん こんにゃく きゅうり うめ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	738 26.1 19.7
4 (木)	麦ごはん	根菜のごまじる さんまの甘露煮 小松菜サラダ	☆	油揚げ あわせみそ さんま甘露煮 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり だいこん ごぼう レモンじり	米 麦 里芋 砂糖	ごま オリーブ油	714 27.3 21.4
5 (金)	ハヤシライス	ツナサラダ お米DEスイートポテト	☆	牛肉 金時豆 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく とうもろこし	米 麦 スイートポテト	菜種油 オリーブ油	828 28.2 26.0
8 (月)	ライ麦パン	りんごジャム ムース ボルシチ コーンサラダ	☆	ぶた肉	牛乳 ムース	にんじん パセリ アスパラガス	きゅうり キャベツ 赤かぶ どうもろこし たまねぎ レモンじり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	オリーブ油	717 23.1 25.0
9 (火)	ひみつの ごはん	みそしる 魚のピリ辛ソース ほうれん草のごま和え	☆	ベーコン どうふ 油揚げ あわせみそ ホキフライ	牛乳 若布	にんじん パセリ ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんにく	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	759 27.7 23.1
10 (水)	麦ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ杏仁	☆	ぶた肉 どうふ 赤出しみそ 錦糸卵 チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー フルーツ杏仁	菜種油 ごま油	783 28.8 23.8
11 (木)	ごはん	いものこ汁 切り干し大根の炒め煮 きびなごあおさフライ	☆	とり肉 あわせみそ ぶた肉	牛乳 きびなごフライ	ねぎ にんじん	だいこん こんにゃく えのきたけ ごぼう 千切大根	米 砂糖 里芋	ごま油 ごま 菜種油	697 26.9 18.4
12 (金)	麦ごはん	じゃが芋のカレー煮 青菜のおかあえ 厚焼き卵	☆	ぶた肉 かつお節 厚焼卵	牛乳	にんじん きやいんげん こまつな	たまねぎ りんご もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	781 24.5 24.5
15 (月)	クレセント ロールパン	選択デザート アスパラとコーンのクリームスープ 大根サラダ 照り焼きチキン	☆	ベーコン 白いんげんまめ 照焼チキン	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ とうもろこし だいこん えだまめ	パン 選択デザート 小麦粉	バター マヨネーズ ドレッシング	784 31.9 36.6
16 (火)	白ごはん	肉みそおでん ひじきとツナのごま和え かなぎ佃煮	☆	厚揚げ 鶏肉 さつまあげ 米みそ 麦みそ うずら卵 まぐろ油漬け	牛乳 芽ひじき かなぎ佃煮	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん とうもろこし	米 里芋 砂糖	ドレッシング	762 31.6 21.1
17 (水)	ごはん	小松菜のごま和え ハンバーグおろしソース みそしる	☆	ハンバーグ かつお節 厚揚げ あわせみそ	牛乳 若布	こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	744 26.7 23.3
18 (木)	麦ごはん	豆腐の中華風煮 切干パンパンジー 揚げぎょうざ	☆	どうふ 餃子 ぶた肉 かまぼこ とりさきみちゃん	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ 椎茸 しょうが 千切大根 とうもろこし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 ねりごま 菜種油	759 28.5 23.9
19 (金)	冬野菜の カレー	福神漬 糸寒天サラダ 鉄入りコアプラス	☆	牛肉	チーズ 牛乳 寒天 ヨーグルト	にんじん こまつな	れんこん たまねぎ だいこん にんにく しょうが りんご カリフラワー 福神漬 キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	746 23.9 20.8
22 (月)	食パン	いちごジャム パンプキンスープ ポテトとお米のささみカツ ごぼうサラダ	☆	いんげんまめ ささみカツ まぐろ油漬け	牛乳 生クリーム	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ セロリ だいこん ごぼう	パン ジャム 砂糖	バター 菜種油 ねりごま マヨネーズ	794 33.1 31.9



★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。

