



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

令和7年12月

福津市第2学校給食共同調理場

ひづけ 日曜日	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)	脂質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	むぎごはん まーぼーどうふ だいこんのじゃこあえ	☆	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず あかだしみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★にら こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ★だいこん	こめ むぎ でんぱん さとう	あぶら ごま	600	23.4
2 (火)	しょくパン いちごジャム とうにゅうクリームスパゲティ レモンサラダ	☆	ぶたにく とうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン レモンじゅ	パン ジャム スパゲティ でんぱん さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	588	23.7
3 (水)	しそごはん しっぽくうどん だいこんサラダ ムース	☆	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ムース	しそ にんじん	★ごぼう ★だいこん しいたけ ★ねぶかかねぎ えだまめ コーン	こめ むぎ うどん ★さといも	マヨネーズ ごまドレッシング	655	19.6
4 (木)	しろごはん あじフリッター こまつなのおひたし だいこんのみそしる	☆	あじフリッター とうふ こめみそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ★だいこんば	★キャベツ ★もやし たまねぎ ★だいこん	こめ	あぶら	650	22.2
5 (金)	むぎごはん いわしのかんろに おでん くきわかめのすのもの	☆	いわし とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ くきわかめ	にんじん	だいこん こんにゃく もやし	こめ むぎ さといも さとう	ごま	601	23.7
8 (月)	むぎごはん かぼちゃコロツケ ひじきととりささみのごまあえ むらくもじる	☆	とりささみ かまぼこ たまご とうふ コロツケ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	だいこん きくらげ	こめ むぎ でんぱん	あぶら ごまドレッシング	640	20.2
9 (火)	ライむぎコッパパン プレーンオムレツ ツナサラダ かぶとはなやさいのシチュー	☆	オムレツ ツナ とりにく とうにゅう しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ★かぶ	★キャベツ コーン たまねぎ ★カリフラワー	パン じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル あぶら マーガリン	608	25.2
10 (水)	むぎごはん なつとう にくじゃが はくさいのおかかあえ	☆	なつとう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ もやし グリーンピース こんにゃく はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	620	23.9
11 (木)	しろごはん さんまのみぞれに ひじきのいために とうふのみそしる	☆	さんま こめみそ ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん だいこんば	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	618	23.3
★福岡県料理コンクールで優良賞をいただいた献立です★										
12 (金)	むぎごはん あんずジャムのとりオープンやき ブロッコリーのゆかりマヨサラダ アカモクのねばーるスープ	☆	とりにく チキンハム とうふ	ぎゅうにゅう ★アカモク	パプリカ ★ブロッコリー ★かぼちゃ にんじん ★こまつな ★トマト しそ オクラ	にんにく きくらげ れんこん えのきだけ せんざりだいこん	こめ むぎ ★ジャム	マヨネーズ ごま	660	23.1
15 (月)	おやこどん(むぎごはん) ちくさあえ	☆	たまご いか とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ★ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ★キャベツ	こめ むぎ さとう でんぱん	ごま	566	25.9
16 (火)	クレセントロールパン ケチャップソースハンバーグ ふゆやさいのサラダ パンプキンスープ セレクトデザート	☆	ハンバーグ ハム ベーコン しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ ★かぼちゃ にんじん	たまねぎ カリフラワー コーン	パン さとう ゼリーorケーキ	あぶら オリーブオイル	629	23.2
17 (水)	むぎごはん さばのゆうあんやき きりぼしだいこんのいために とうふのすましじる みかん	☆	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★こまつな	せんざりだいこん たまねぎ しいたけ ★みかん ★ゆず	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	591	27.4
18 (木)	しろごはん ささみチーズフライ こまつなとたまごのあえもの とうにゅうみそしる	☆	ササミフライ たまご こめみそ あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな ★かぼちゃ ★ねぎ	たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら ごま	663	26.5
19 (金)	わかめごはん ちゃんこなべ ひじきとだいこんのサラダ りんご	☆	とりだんご とうふ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ほうれんそう	★だいこん ★はくさい しいたけ しょうが ★ねぶかかねぎ こんにゃく りんご	こめ むぎ さとう	ごま マヨネーズ	576	18.1
22 (月)	とうじかぼちゃカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	★かぼちゃ にんじん	たまねぎ おうとう みかん バイン ★りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	608	16.1
23 (火)	しょくパン くらまめきなこクリーム しるビーフン ブロッコリーとれんこんのサラダ	☆	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ たけのこ きくらげ ★キャベツ れんこん	パン ビーフン	くらまめきなこ クリーム あぶら ごまあぶら アーモンド エッグクリーム	585	21.9

◎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。