

れいわねん がつ 令和7年12月

がつ こ う き ゆ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ゆ う

学校給食献立予定表

ふくし し だい がつ こ う き ゆ う し ょ く よ う う ち ょ り じ ょう

福津市第2学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	牛 乳	つか 使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			おもに体をつくるもどになる	おもに体の調子を整えるもどになる	おもにエネルギーのもどになる				
			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 だいこんのじやこあえ	☆	とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいす 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 しょがにんにく ★だいこん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	600 23.4 17.6
2 (火)	しょくパン いちごジャム ど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 レモンじる	パン ジャム スペゲティ でんぶん さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	588 23.7 17.4
3 (水)	しそごはん しつぽくうどん 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 22.3
4 (木)	しろごはん あじフリッター こまつなのおひたし だいこんのみぞしる	☆	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 25.1
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 16.7
8 (月)	むぎごはん かぼちゃコロッケ ひじき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 コロッケ	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 でんぶん	あぶら ごまドレッシング	640 20.2 21.3
9 (火)	ライむぎコッペパン 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 しろいんげんまめ	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	オリーブオイル あぶら マーガリン	608 25.2 25.5
10 (水)	むぎごはん なつとう にくじやが 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 15.1
11 (木)	しろごはん さんまのみぞれに ひじきのいために とうふのみぞしる	☆	さんま こめみそ ぶたにく だいす 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 20.6
★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ブンやき プ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 ★プロッコリー ★かぼちゃ にんじん ★こまつな ★トマト しそ オクラ	ににく きくらげ れんこん えのきだけ せんぎりだいこん	こめ むぎ ★ジャム	マヨネーズ ごま	660 23.1 24.7
15 (月)	おやこどん(むぎごはん) ちぐさえ	☆	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 でんぶん	ごま	566 25.9 15.0
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 しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	プロッコリー バセリ ★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 19.6
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	せんぎりだいこん 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 14.5
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 とうにゅうみぞしる	☆	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 22.1
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 しょが ★ねぶかねぎ 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 19.4
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 ヨーグルト 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 16.0
23 (火)	しょくパン くろまめきなこクリーム じるビーフン プ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 ★チングンサイ プロッコリー	たまねぎ たけのこ さくらげ ★キャベツ れんこん	パン ビーフン	くろまめきなこ クリーム あぶら ごまあぶら アーモンド エッグケアマヨネーズ	585 21.9 24.3

◎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。