

# 学校給食献立予定表

令和7年12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) たんぱく質(g)	
			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			
1 (月)	麦ご飯 	いそべ煮 いわしのかぼすレモン煮 ナムル	☆ 鶏肉 大豆 厚揚げ いわし	牛乳 ひじき しらす干し	人参 枝豆	こんにゃく 椎茸 木耳 ほうれん草 もやし 切干大根	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま油	798	34.5	
2 (火)	食パン 	チキンカツサンド (チキンカツ・ケチャップ&マスタード) 元気サラダ クラムチャウダー	☆ チキンカツ おさかなソース 花かつお ミートボール あさり	牛乳 塩昆布 脱脂粉乳	人参 ★ほうれん草	★キャベツ コーン 玉ねぎ ★べにしぐれ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉	油 バター	732	32.8	
3 (水)	麦ご飯 	さばの西京焼き おからの炒め煮 沢煮椀 みかん	☆ さば ★みそ 鶏肉 おから 角天	牛乳 ★わかめ	人参 ねぎ	★大根 ★白菜 椎茸 えのき ★みかん	米・麦 砂糖 ★里芋	油	846	31.0	
4 (木)	青菜ご飯 	五目うどん 発芽玄米入りつくね プロッコリーとれんこんのサラダ	☆ 鶏肉 角天 発芽玄米つくね おさかなソース	牛乳 わかめ チーズ	人参 大根葉 ★プロッコリー	玉ねぎ 椎茸 れんこん	米・麦 砂糖 うどん ノンエッグマヨ	油	859	31.5	
5 (金)	麦ご飯 	高野豆腐の卵とじ おかポテサラダ	☆ 高野豆腐 卵 鶏肉 おから ツナ	牛乳	人参 小松菜 枝豆	玉ねぎ 椎茸 たけのこ 切干大根 コーン	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 アーモンド ノンエッグマヨ	811	27.7	
8 (月)	麦ご飯 	豚じやが さんまゆずみそ煮 マロニーの酢の物	☆ 豚肉 さんま おさかなソース	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	糸こん 玉ねぎ もやし コーン 木耳	米・麦 砂糖 マロニー でんぶん	油 ごま	804	27.0	
9 (火)	ライ麦パン 	大豆とワインナーのケチャップ煮 フレンチサラダ	☆ 大豆 ワインナー 錦糸卵	牛乳	人参 ★プロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ ★キャベツ ★べにしぐれ 木耳	パン 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 アーモンド	742	29.0	
10 (水)	麦ご飯 	豚肉と大根の煮物 さばのホイル焼き 花野菜サラダ	☆ 豚肉 さばホイル焼き 高野豆腐 花かつお	牛乳	人参 いんげん ★プロッコリー	★大根 ごぼう 椎茸 ★カリフラワー	米・麦 砂糖 でんぶん	油	763	32.8	
11 (木)	麦ご飯 	ししゃもフリッター 切干大根の炒め煮 けんちん汁	☆ ししゃもフリッター 角天 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	糸こん 切干大根 木耳 ★大根 椎茸 えのき 生姜	米・麦 砂糖 でんぶん ★里芋	油 ごま	857	27.4	
12 (金)	麦ご飯 	豆腐のカレーそぼろ煮 もやしの和え物	☆ 豆腐 豚肉 大豆 錦糸卵	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ★ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく もやし 木耳 ★べにしぐれ	米・麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	716	29.1	
15 (月)	麦ご飯 	さばのコツコツ焼き ひじきの炒め煮 白菜とじやが芋のみそ汁	☆ さば 角天 大豆 ★みそ	牛乳 芽ひじき	人参 ★ほうれん草	コーン ★白菜 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	751	25.7	
16 (火)	クレセントロール 	ミートスパゲッティ ミモザサラダ バナナ いちごジャム	☆ かんばちそぼろ 金時豆 レンズ豆 卵 花かつお おさかなソース	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ★ほうれん草	玉ねぎ にんにく トマト ★キャベツ バナナ	パン 砂糖 スパゲッティ いちごジャム	油	788	30.3	
17 (水)	麦ご飯 	手づくりルウの里芋カレー フルーツヨーグルト	☆ ミートボール 鶏レバー 金時豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく みかん りんご 黄桃 ナタデココ	米・麦 ★里芋 マーマレード 薄力粉	油 バター	804	21.9	
18 (木)	麦ご飯 	あじフライ 炒り豆腐 冬野菜のみそ汁	☆ あじフライ 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳	人参 ★ほうれん草 小松菜	たけのこ 椎茸 木耳 ★大根 ★白菜 えのき	米・麦 砂糖 でんぶん ★里芋	油	710	27.4	
19 (金)	麦ご飯 	なっとう丼 ひじきの中華和え かきたまつみれスープ	☆ 納豆 牛肉 豚肉 つくね 卵	牛乳 ひじき	人参 ★ほうれん草 ねぎ	木耳 生姜 ★キャベツ もやし ★白菜 玉ねぎ	米・麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油	745	31.8	
22 (月)	麦ご飯 	いわしのおかか煮 れんこんのそぼろ煮 開運みそ汁	☆ 鯛のおかか煮 鶏肉 ★みそ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	れんこん こんにゃく 椎茸 ★だいこん なんきん コーン にんにく	米・麦 砂糖 でんぶん ワンタン	油	775	30.5	
23 (火)	食パン 	ミートボールと白菜のトマト煮 れんこんサラダ りんごジャム ヨーグルト	☆ ミートボール うずらの卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ★ほうれん草	★白菜 玉ねぎ にんにく 木耳 ★キャベツ れんこん	パン 砂糖 じゃが芋 りんごジャム	油 アーモンド ノンエッグマヨ	757	24.8	

\*★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