

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)
				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 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 ★べにしくれ 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 梔 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 ブ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	牛乳 わかめ チーズ	人参 大根菜 ★ブロッコリー	玉ねぎ 椎茸 れんこん	米・麦 砂糖 うどん	油 ごま ノンエッグマヨ	859 31.5
5 (金)	麦ご飯 	高野豆腐の卵とじ おかボテサラダ	☆	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 	豚じゃが 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	牛乳	人参 枝豆 ほうれん草	糸こんにゃく 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 	大豆とウインナーのケチャップ煮 フレンチサラダ	☆	大豆 ウインナー 錦糸卵	牛乳	人参 ★ブロッコリー	玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ ★キャベツ ★べにしくれ 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 ★ブロッコリー	★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	糸こんにゃく 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 	豆腐のカレーそば煮 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 ★べにしくれ	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 白菜とじゃが芋のみそ汁	☆	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	☆	かんぱちそば 金時豆 レンズ豆 卵 花かつお おさかなソー	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 	なつとく丼 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 れんこんのそば煮 開運みそ汁	☆	鰯のおかか煮 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 ワナタン	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