

学校給食献立予定表



令和8年1月

福津市第1学校給食共同調理場(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		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)
8 (木)	白ごはん	スープカレー ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 元気ヨーグルト	☆	とり肉 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト きやいんげん	にんにくたまねぎ しょうがセロリー りんごしめじ たけのこ とうもろこし	米 じゃがいも	菜種油 ごま マヨネーズ	778 29.2 24.1
9 (金)	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 小松菜サラダ みかん	☆	ぶた肉 厚揚げ まぐろ油漬	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり 椎茸 えだまめ レモンじる(みかん)	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 オリーブ油	757 28.0 22.8
13 (火)	麦ごはん	ホキ天玉揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	☆	ホキ天玉揚げ とり肉 大豆 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳 ひじき 若布	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	778 28.3 25.4
14 (水)	麦ごはん	じゃがいもの南蛮煮 野菜サラダ ファイバーヨーグルト	☆	ぶた肉 米みそ チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま オリーブ油	792 26.5 21.9
15 (木)	白ごはん	つぼ漬け 鰯の梅煮 ささみと野菜のごまだれあえ ぜんざい	☆	いわし梅煮 とりささみ 小豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	つぼ漬け レモンじる キャベツ	米 砂糖 白玉餅	ねりごま すりごま	798 27.5 16.5
16 (金)	豚丼	千草和え	☆	豚肉 高野豆腐 いか 油揚げ	牛乳 白す干	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ごま油	734 28.0 22.1
19 (月)	ワンローフパン	チリコンカン 切干大根のオーロラサラダ お米de国産りんごタルト	☆	豚ミンチ 大豆 とりささみ	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく 千切大根 キャベツ とうもろこし	パン タルト	菜種油 マヨネーズ	851 31.3 38.1
20 (火)	白ごはん	八珍豆腐 小松菜と卵の和え物 鰯の梅の香揚げ	☆	豚肉 えび とうふ 卵そぼろ	牛乳 いわしフライ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ 木くらげ 椎茸	米 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	801 34.7 26.6
21 (水)	麦ごはん	あさりの佃煮 肉じゃが 大根サラダ	☆	あさり ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにゃく だいこん キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	718 24.4 16.4
22 (木)	カツカレー	海藻サラダ	☆	牛肉 ローストンカツ	牛乳 若布 海藻サラダ	にんじん	たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	835 25.4 28.9
23 (金)	麦ごはん	鯖の生姜煮 小松菜のアーモンドあえ 豚汁	☆	さば生姜煮 とりささみ 豚肉 とうふ 油揚げ あわせみそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう こんにゃく	米 麦 砂糖 じゃがいも	アーモンド	769 31.0 25.7
26 (月)	コッペパン	角マーガリン 花野菜のシチュー ほうれん草のサラダ	☆	とり肉 いんげんまめ チキンハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン 菜種油 バター マヨネーズ	746 28.7 36.2
27 (火)	白ごはん	鰯のみぞれ煮 野菜のごまだれ和え だご	☆	いわしみぞれ煮 とりささみ とり肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ こんにゃく れんこん 椎茸 しょうが	米 砂糖 里芋 ふ でん粉	ねりごま すりごま	744 29.4 21.6
28 (水)	麦ごはん	鯨竜田揚げ れんこんサラダ ほうとう	☆	鯨の竜田揚げ チキンハム とり肉 油揚げ 赤 出しみそ 米みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	きゅうり 千切大根 ごぼう だいこん はくさい れんこん とうもろこし	米 麦 やせうま	菜種油 ドレッシング	758 27.1 21.5
29 (木)	麦ごはん	筑前煮 ツナと若布の和え物 千草焼き	☆	とり肉 まぐろ油漬 千草焼	牛乳 若布	にんじん キヌサヤエンドウ	キャベツ ごぼう こんにゃく れんこん 椎茸	米 麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま	731 30.0 17.7
30 (金)	若布ごはん	水炊き きんぴらごぼう 八女茶ムース	☆	とり肉 とうふ 牛肉 大豆	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	はくさい 椎茸 えだまめ ごぼう こんにゃく	米 麦 マロニー 砂糖 ムース	菜種油 ごま	825 29.9 28.4



- ★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。

