



令和8年1月

福津市第2学校給食共同調理場

ひつけ 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)	
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
8 (木)	ぶたどん(むぎごはん) はくさいのおかかあえ げんきヨーグルト	☆	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	★にんじん	こんにやく たまねぎ ★ねぶかねぎ ごぼう ★はくさい もやし	こめ むぎ さとう		595	22.9
9 (金)	わかめごはん かしわうどん だいずのわふうサラダ	☆	とりにく あぶらあげ だいず かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう こんぶ	★にんじん こまつな	★たまねぎ ★キャベツ ★だいこん	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	577	20.7
13 (火)	ぶどうコッペパン プレーンオムレツ ブロッコリーバジルドレッシング ミネストローネ	☆	オムレツ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	★ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ ★キャベツ ★セロリー	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル あぶら	618	22.6
14 (水)	むぎごはん さんまのかんろに ちぐさあえ ぜんざい	☆	さんま いか あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	★キャベツ	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごま	662	25.0
15 (木)	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ たまご かまぼこ とうふ	☆	かぼちゃひきにくフライ たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン たまねぎ しいたけ	こめ むぎ でんぱん	あぶら	621	18.8
16 (金)	むぎごはん あつあげとはくさいのにこみ ブロッコリーとれんこんのサラダ	☆	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	こんにやく ★はくさい えのきだけ ★れんこん コーン	こめ むぎ さとう でんぱん	あぶら ごま マヨネーズ	608	20.1
19 (月)	むぎごはん はるまき キャベツのマヨネーズあえ まーぼーだいこん	☆	ぶたにく おから こやどうふ あかだしみそ	ぎゅうにゅう	★ほうれんそう にんじん ★にら	★キャベツ にんにく しょうが ★だいこん	こめ むぎ はるまき さとう でんぱん	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	715	21.1
20 (火)	ワンローフパン ココアクリーム スパゲティペスカトーレ レモンサラダ	☆	あさり えび いか ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン レモンじる	パン ココアクリーム スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル ごまあぶら	581	26.7
21 (水)	むぎごはん いわしのみぞれに ひじきのいために とうふのすましじる	☆	いわし ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ★ねぎ	こんにやく たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら	609	22.7
22 (木)	カツカレー(むぎごはん) すきこんぶいりサラダ	☆	とりにく ヒレカツ	ぎゅうにゅう チーズ すきこんぶ	にんじん	たまねぎ グリンピース ★キャベツ ★だいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	638	21.1
23 (金)	チキンライス はくさいのクリームに アーモンドサラダ	☆	とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ★はくさい にんにく しめじ ★キャベツ コーン	こめ こむぎ さとう	あぶら マーガリン アーモンド オリーブオイル	594	18.4
26 (月)	しろごはん のりのつくだに さけのしおやき こまつなのおひたし とうふのみそじる	☆	さけ こめみそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも		578	27.3
27 (火)	きなこあげパン しるビーフン だいこんとハムのサラダ	☆	きなこ 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	たまねぎ たけのこ きくらげ ★キャベツ ★だいこん	パン さとう ビーフン グラニューとう	あぶら ごまあぶら ごま	612	23.2
28 (水)	しろごはん ちくぜんに そくせきづけ いちごゼリー	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにやく ★ごぼう ★れんこん ★だいこん しいたけ ★キャベツ つぼづけ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	592	18.7
29 (木)	しそごはん くじらのたつたあげ さんしょくあえ だんごじる	☆	くじら とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	しそ ほうれんそう にんじん だいこんば	たくあん ★キャベツ ★だいこん しめじ	こめ むぎ さとう やせうま じゃがいも	あぶら ごま	558	23.1
30 (金)	むぎごはん かなぎのつくだに みずたき きんぴらごぼう みかん	☆	とりにく とうふ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん ★こまつな	★はくさい しいたけ ★ごぼう こんにやく ★みかん	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま	625	24.0

◎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。