

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

# 学校給食献立予定表

れ い わ ね ん が つ し め い  
令和8年1月

ふ く つ し だ い が つ こ う き ゆ う し ょ く く よ う ど う ち ょ う り じ ょ う  
福津市第2学校給食共同調理場

ひづけ 日付 よ う び 曜日	献 立 名 けん だて めい	ぎゅう 牛 にゅう 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) 脂質(g)
			おも かだ 主に体をつくるもどになる	おも からだ ちょうし 主に体の調子を整えるもどになる	おも はたら 主にエネルギーのもどになる	しょくひん 1群	しょくひん 2群	しょくひん 3群	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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	こんにゃく 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 14.1
9 (金)	わかめごはん かしわうどん だいすのわふうサラダ	☆	とりにく あぶらあげ だいす 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 15.1
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 だいす	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 25.3
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 15.8
15 (木)	むぎごはん かぼちゃひきにくフライ キャベツともやしのソテー かきたまじる	☆	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 でんぶん	あぶら	621 18.8 18.5
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	こんにゃく ★はくさい えのきだけ ★れんこん コーン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ	608 20.1 21.3
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 こうやどうふ 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 でんぶん	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	715 21.1 29.3
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 15.6
21 (水)	むぎごはん いわしのみぞれに ひじきのいたために とうふのすまじる	☆	いわし ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ★ねぎ	こんにゃく たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら	609 22.7 20.1
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 19.5
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 とうゆ	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 ことう	あぶら マー ガリン アーモンド オリーブオイル	594 18.4 21.9
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 とうふのみぞしる	☆	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 16.2
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 ★チングンサイ	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 25.4
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	こんにゃく ★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 14.6
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 13.5
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 だいす	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 こんにゃく ★みかん	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま	625 24.0 17.4

◎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。

◎★印に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。