

# 1月の献立予定表

令和7年度 福津市立福間中学校

献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー(kcal)
日	曜	主食	おかず	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:加減ム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類		たんぱく質(g)
8	木	麦ご飯 	豚肉と大根の煮物 小松菜とツナの辛子和え 1食ヨーグルト	豚肉 肉団子 ツナ(まぐろ)		人参 いんげん 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく コーン もやし	里芋 黒砂糖 砂糖	油 ごま	濃口醤油 みりん 酒 濃口醤油 ねり辛子	763 28.0
9	金	麦ご飯 	いわしかりかりフライ 2尾 かぶのゴマ酢和え 白玉雑煮 【鏡開き(11日)】 		いわしかりかりフライ 水晶昆布		かぶ キャベツ	砂糖 白玉餅	油 ごま	薄口醤油 酢 薄口醤油 塩 酒 かつお節 だし昆布	831 27.7
13	火	ぶどう コッペパン 	あおさ入りホキフライ 花野菜とアーモンドのドレッシングサラダ 具だくさんコンソメスープ	あおさ入りホキフライ チキンハム 肉団子		ブロッコリー 人参	カリフラワー 白菜 かぶ 玉ねぎ		油 アーモンド	フレンチドレッシング パイオン コンソメ 塩 こしょう	820 32.5
14	水	麦ご飯 	★チキン南蛮 2個 一食卵不使用タルタルソース 切干大根のナムル ざぶ汁 【宮崎県の郷土料理】	とり天 ツナ(まぐろ) 厚揚げ さつま揚げ			切干大根 キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ 干し椎茸	砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油	濃口醤油 酢 薄口醤油 酢 だし昆布 煮干し 薄口醤油	801 23.7
15	木	麦ご飯 	ミンチ納豆 ブロッコリーのマヨおなかか和え 豚汁 【受験生応援メニュー】	牛ミンチ 豚ミンチ 納豆 プレスハム かつお節 豆腐 豚肉 油揚げ 米みそ		ブロッコリー 人参 小松菜	根深ねぎ 生姜 白菜 切干大根 生姜 こんにゃく	砂糖 砂糖	油 マヨネーズ	濃口醤油 みりん 濃口醤油 煮干し	826 31.6
16	金	麦ご飯 	鰯のにんにくみそ焼き ほうれん草の磯和え 厚揚げと水菜の味噌汁	さわら 米みそ 厚揚げ 米みそ		ほうれん草 人参 水菜	にんにく もやし 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 砂糖	ごま ごま油	酒 みりん 薄口醤油 酢 濃口醤油 煮干し	785 31.2
19	月	黒豆ご飯 	ぶりフライ 小松菜のごま和え だぶ汁	黒豆 ぶりフライ 鶏肉 麩 厚揚げ		小松菜 人参	もやし こんにゃく ごぼう れんこん 生姜	砂糖 砂糖	油 ごま	だし昆布 塩 酒 濃口醤油 濃口醤油 塩 かつお節 だし昆布	789 29.7
20	火	食パン 	さつま芋入りオムレツ 貝柱と冬野菜の豆乳シチュー りんご 1/6個 メープル風シロップ&マーガリン	さつま芋入りオムレツ 鮭 貝柱 いんげん豆 豆乳 米みそ		ブロッコリー 人参	玉ねぎ 白菜 りんご	じゃが芋 パン	油	コンソメ パイオン ワイン こしょう シチューミックス メープル風シロップ&マーガリン	786 32.4
21	水	麦ご飯 	麻婆豆腐 ひじきのピリッと和え	豆腐 高野豆腐 赤みそ 豚ミンチ 豚レバーミンチ ツナ(まぐろ)		人参 葉ねぎ 人参	玉ねぎ 干し椎茸 根深ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 油 ラー油	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン 中華スープ 酢 濃口醤油	815 32.2
22	木	麦ご飯 	大豆とじゃが芋のそぼろ煮 白菜のしらす和え しそごまきくらげの佃煮	大豆 豚ミンチ 竹輪 豚レバーミンチ 厚揚げ		いんげん 人参 ほうれん草 人参	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 白菜	じゃが芋 黒砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま油 油	みりん 酒 濃口醤油 薄口醤油 薄口醤油 酢	779 27.4
23	金	麦ご飯 	冬野菜とうずら卵のカレー フルーツのカッテージチーズ和え 福神漬け	豚肉 うずら卵 カッテージチーズ	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 切干大根 かぶ 生姜 にんにく みかん缶 黄桃缶 パナナ 福神漬け	米 麦 じゃが芋 アーモンド	油	カレールウ 濃口醤油 カレー粉 パイオン	883 28.9
26	月	麦ご飯 	とりすき 三色あちら漬け カリボリいりこ シューアイス 【宗像地区の郷土料理】	鶏肉 焼き豆腐		人参	もやし 玉ねぎ こんにゃく 根深ねぎ 白菜 かぶ キャベツ	砂糖 砂糖 砂糖	油	濃口醤油 酒 酢 薄口醤油 一味 濃口醤油 酒 シューアイス	804 30.5
27	火	コッペパン 	鯨と大豆のケチャップがらめ チンゲン菜のミルクスープ いちごミックスジャム 【昔の給食の日】	鯨竜田揚げ 大豆 鶏レバー 竜田揚げ 豚肉		チンゲン菜 人参	白菜 玉ねぎ えのきだけ	じゃが芋 でん粉 黒砂糖 いちごミックスジャム パン	油	ケチャップ 濃口醤油 パイオン コンソメ 薄口醤油 こしょう	843 36.3
28	水	麦が多めの 麦ご飯 	いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 すいとん汁 バナナ 1/2本 【昔の給食の日】	いわし生姜煮 鶏肉 大豆 油揚げ 米みそ		人参 人参 ほうれん草	ごぼう 干し椎茸 大根 バナナ	砂糖 すいとん 里芋	ごま 油	みりん 濃口醤油 煮干し	845 28.6
29	木	チャーハン 	★醤油ラーメン (味つき卵・焼きのり) 大豆のシャリシャリ揚げ	鶏ミンチ 焼き豚 味つき卵 大豆		人参 チンゲン菜	玉ねぎ グリンピース にんにく きくらげ もやし メンマ	米 砂糖 麺	油 ごま油	中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 ラーメンスープ 中華スープ 塩	758 31.3
30	金	麦ご飯 	手作り千草焼き 蓮根の金平 洋風沢煮椀 キウイフルーツ 1/2個	卵 豚ミンチ 牛ミンチ 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	人参 小松菜 いんげん 人参 葉ねぎ	玉ねぎ 切干大根 れんこん 糸こんにゃく ごぼう えのきだけ ゆでたけのこ キウイフルーツ	砂糖 黒砂糖	油 油	薄口醤油 みりん 濃口醤油 酒 一味 かつお節 だし昆布 酒 濃口醤油 薄口醤油	838 30.1

\*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。  
 \*米は「宗像地区産元気づくし」を使用しています。  
 \*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。  
 「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里」から納品されます。

献立表で★がついている料理は、2学期に実施した「着席コンクール」や3年生対象「もう一度食べたい給食リクエストアンケート」でリクエストされた料理です。

2 朝ごはんを  
食べよう

