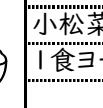
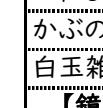
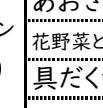
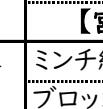
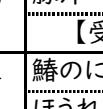
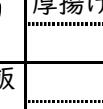
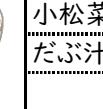
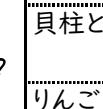
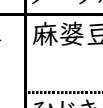
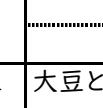
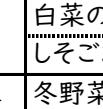
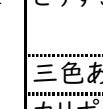
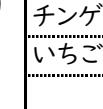
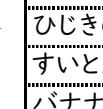


1月の献立予定表

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:カルシウム 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		
8	木	麦ご飯 	豚肉と大根の煮物	豚肉 肉団子		人参 いんげん	大根 ごぼう こんにゃく	里芋 黒砂糖	油	濃口醤油 みりん 酒	763 28.0
			小松菜とツナの辛子和え	ツナ(まぐろ)		小松菜	コーン もやし	砂糖	ごま	濃口醤油 ねり辛子	
			1食ヨーグルト		ヨーグルト			米 麦			
9	金	麦ご飯 	いわしカリカリフライ 2尾	いわしカリカリフライ					油		831 27.7
			かぶのゴマ酢和え	水晶昆布		かぶ キャベツ		砂糖	ごま	薄口醤油 醋	
			白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		かつお菜 人参	白菜 大根	白玉餅		薄口醤油 塩 酒	
13	火	ぶどう コッペパン 	【鏡開き(11日)】	牛乳				米 麦		かつお節 だし昆布	820 32.5
			あおさ入りホキフライ	あおさ入りホキフライ					油		
			花野菜とアーモンドのドレッシングサラダ	チキンハム		ブロッコリー	カリフラワー			アーモンド	
14	水	麦ご飯 	具だくさんコンソメスープ	肉団子		人参	白菜 かぶ 玉ねぎ	じゃが芋	油	フレンチドレッシング ブイヨン コンソメ	801 23.7
				牛乳				ぶどうパン		塩 こしょう	
			★チキン南蛮 2個	とり天				砂糖	油	濃口醤油 醋	
15	木	麦ご飯 	一食卵不使用タルタルソース						タルタルソース		826 31.6
			切干大根のナムル	ツナ(まぐろ)		かぼちゃ 人参	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油	薄口醤油 醋	
			ざぶ汁	厚揚げ さつま揚げ		ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく	砂糖	油	だし昆布 煮干し	
16	金	麦ご飯 	【宮崎県の郷土料理】	牛乳				米 麦		薄口醤油	785 31.2
			ミンチ納豆	牛ミンチ 豚ミンチ 納豆		根深ねぎ 生姜		砂糖	油	濃口醤油	
			ブロッコリーのマヨおかか和え	プレスハム かつお節		ブロッコリー				マヨネーズ みりん 濃口醤油	
19	月	黒豆ご飯 	豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ 米みそ		人参 小松菜	白菜 切干大根 生姜 こんにゃく	さつま芋		煮干し	789 29.7
			【受験生応援メニュー】	牛乳				米 麦			
			鰯のんにくみそ焼き	さわら 米みそ			にんにく	砂糖	ごま	酒 みりん 薄口醤油	
20	火	食パン 	ほうれん草の磯和え	もみのり		ほうれん草 人参	もやし	砂糖		酢 濃口醤油	786 32.4
			厚揚げと水菜の味噌汁	厚揚げ 米みそ		水菜	玉ねぎ えのきだけ	じゃが芋		煮干し	
			だぶ汁	鶏肉 麵 厚揚げ		牛乳		米 麦		だし昆布 塩 酒	
21	水	麦ご飯 	ぶりフライ	ぶりフライ				米			815 32.2
			小松菜のごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま	濃口醤油	
			人参	こんにゃく ごぼう		人参	こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖 てん粉		濃口醤油 塩	
22	木	麦ご飯 	だぶ汁	牛乳			れんこん 生姜			かつお節 だし昆布	779 27.4
			さつま芋入りオムレツ	さつま芋入りオムレツ							
			貝柱と冬野菜の豆乳シチュー	鮭 貝柱 いんげん豆 豆乳 米みそ		ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	じゃが芋	油	コンソメ ブイヨン ウイン	
23	金	麦ご飯 	りんご 1/6個			人参	玉ねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	砂糖	ごま油	板醤	883 28.9
			メープル風シロップ&マーガリン	牛乳			生姜 にんにく	でん粉		テングメンジャン 中華スープ	
			麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 赤みそ		葉ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	油	酢 濃口醤油	
26	月	麦ご飯 	ひじきのピリッと和え	ツナ(まぐろ)	芽ひじき	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 油 ラー油	板醤	804 30.5
								米 麦			
			白菜のしらす和え		しらす干し	ほうれん草 人参	白菜	砂糖	ごま油 油	薄口醤油 醋	
27	火	全国学校給食週間 	しそごまきくらげの佃煮	牛乳			しそごまきくらげ佃煮	米 麦			779 27.4
			冬野菜とうずら卵のカレー	豚肉 うずら卵	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 切干大根 かぶ	米 麦	油	カレールウ 濃口醤油	
			フルーツのカッテージチーズ和え		カッテージチーズ		生姜 にんにく	じゃが芋		カレー粉 ブイヨン	
28	水	麦ご飯 	福神漬け				みかん缶 黄桃缶 バナナ			アーモンド	845 28.6
			牛乳				福神漬け				
			とりすき	鶏肉 焼き豆腐		人参	玉ねぎ 切干大根 かぶ	米 麦	油	濃口醤油 酒	
29	木	麦ご飯 	三色あちゃん漬け		塩こんぶ	人参	もやし 玉ねぎ こんにゃく	砂糖		酢 薄口醤油 一味	758 31.3
			カリポリいりいこ		カタクチイワシ		かぶ キャベツ	砂糖		濃口醤油 酒	
			シューアイス							シューアイス	
30	金	麦ご飯 	【宗像地区の郷土料理】	牛乳				米 麦			838 30.1
			コッペパン	鯨と大豆のケチャップがらめ	鯨竜田揚げ 大豆			じゃが芋 でん粉 黒砂糖	油	ケチャップ 濃口醤油	
			チンゲン菜のミルクスープ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	チンゲン菜 人参	白菜 玉ねぎ えのきだけ			ブイヨン コンソメ 薄口醤油 こしょう	
24	日 ~ 30 日	麦ご飯 	いちごミックスジャム								843 36.3
			【昔の給食の日】	牛乳							
			いわしの生姜煮	いわし生姜煮							
25	木	麦ご飯 	ひじきの炒め煮	鶏肉 大豆	ひじき	人参	ごぼう	砂糖	ごま油	みりん 濃口醤油	845 28.6
			すいとん汁	油揚げ 米みそ		人参 ほうれん草	干し椎茸 大根	すいとん 里芋		煮干し	
			バナナ 1/2本				バナナ				
26	木	麦ご飯 