

学校給食献立予定表

令和8年1月

福津市立福岡東中学校

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			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)
8 (木)	麦ご飯 	手作りルウのポパイカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 鶏レバー レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 寒天 ヨーグルト	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 みかん バイン 黄桃	米・麦 じゃが芋 マーマレード	油	797 25.5	
9 (金)	麦ご飯 	さばのソース焼き ごぼうの金平 冬野菜のみそ汁	☆	さば 豚肉 ノンフライつくね ★みそ	牛乳	人参 ほうれん草 枝豆	ごぼう 生姜 糸こん 大根 白菜	米・麦 砂糖 里芋	油 ごま	802 28.8	
13 (火)	ぶどうパン 	とうふハンバーグのデミグラスソース かけ フレンチサラダ コーンクリームスープ	☆	豆腐ハンバーグ オーシャンキング ベーコン 白いんげん豆	牛乳 しらす干し 脱脂粉乳	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム ★キャベツ ★紅しぐれ 木耳 ★白菜 コーン	ぶどうパン 薄力粉 じゃが芋	油 バター アーモンド	837 33.0	
14 (水)	麦ご飯 	麻婆豆腐 マロニーの酢の物 りんご	☆	豚肉 鶏レバー 豆腐 レンズ豆 赤だし 錦糸卵 オーシャンキング	牛乳 しらす干し	人参 ★ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 ★キャベツ 木耳 ★ほうれん草 りんご	米・麦 砂糖 マロニー でんぶん	油 ごま	784 30.4	
15 (木)	麦ご飯 	ししゃもフライ 野菜の卵とじ けんちん汁	☆	ししゃもフライ 豚肉 卵そぼろ 高野豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ ★キャベツ ★大根 ★白菜 えのき	米・麦 砂糖	油	815 29.5	
16 (金)	麦ご飯 	カレー肉じゃが かりぼりいりこ 焼きのり さげばっば	☆	牛肉 さげばっば ロースト大豆	牛乳 いりこ 焼きのり	人参 枝豆	玉ねぎ 生姜 にんにく 糸こん	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま アーモンド	778 31.1	
19 (月)	麦ご飯 	さばのゆずみそ煮 干草和え 手作り肉団子のスープ	☆	さばのゆずみそ煮 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳 しらす干し	人参 ★ほうれん草	キャベツ 木耳 大根 白菜	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	693 29.1	
20 (火)	ワンローフ 	おからミートローフ 荳わかめのソテー コンソメスープ いちごジャム	☆	おから 豚肉 牛肉 卵 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 荳わかめ	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ コーン 糸こん にんにく ★白菜 えのき	パン パン粉 でんぶん じゃが芋 いちごジャム	油 ごま	685 28.7	
21 (水)	麦ご飯 	さばのみぞれ煮 れんこんサラダ 豆乳みそ汁	☆	さば 卵そぼろ おさかなソー 豆腐 豆乳 ★みそ	牛乳	人参 ★ほうれん草	★大根 ★ねぎ れんこん ★白菜 ★キャベツ	米・麦 砂糖 でんぶん 薄力粉	油	878 28.9	
22 (木)	麦ご飯 	ちゃんぽん いわしの梅煮 浅漬け みかん	☆	豚肉 角天 いわしの梅煮	牛乳 塩吹き昆布	人参 ★にら	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし ★白菜 木耳 ★大根 ★キャベツ ★みかん	米・麦 ちゃんぽんめん	油	739 28.6	
23 (金)	麦ご飯 	親子煮 花野菜サラダ ヨーグルト	☆	鶏肉 卵 高野豆腐 おさかなソー 花かつお	牛乳 ヨーグルト	人参 ★小松菜	椎茸 たけのこ ★白菜 ★ブロッコリー★カリフラワー	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ノンエッグマヨ	805 33.1	
26 (月)	麦ご飯 	鮭の塩焼き れんこんのごまドレサラダ すいとん	全 国 学 校 給 食 週 間	☆	鮭 オーシャンキング 鶏肉 厚揚げ ★みそ	人参 ★ほうれん草 ★小松菜	れんこん 木耳 椎茸 キャベツ 白菜 大根 えのき	米・麦 砂糖 中力粉 白玉粉	油 アーモンド ごまドレッシング	765 34.0	
27 (火)	コッペパン 	冬野菜のシチュー 元気サラダ 福岡県産キウイ		☆	ウインナー 白いんげん豆 おさかなソー 花かつお	牛乳 脱脂粉乳 塩吹き昆布	人参	玉ねぎ しめじ ★べにしくれ ★キャベツ ★ブロッコリー コーン キウイ	パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉	油 バター	710 28.1
28 (水)	麦ご飯 	いわしのうめみそ煮 おからサラダ 豚汁		☆	鰯の梅みそ煮 おから 豚肉 オーシャンキング 厚揚げ ★みそ	牛乳 チーズ	人参 枝豆 ★ほうれん草	木耳 コーン ごぼう ★大根 ★白菜 えのき こんにゃく 生姜	米・麦	油 ごま アーモンド ノンエッグマヨ	844 28.4
29 (木)	麦ご飯 	くじらのケチャップがらめ 野菜の卵焼き コンソメスープ		☆	くじら竜田揚げ 高野豆腐 ガルバンゾー 野菜の卵焼き	牛乳	人参 ★ほうれん草	木耳 玉ねぎ ★根深ねぎ ★白菜	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぶん 薄力粉	油	826 27.9
30 (金)	麦ご飯 	水炊き ポテトサラダ ビッグ肉団子		☆	鶏肉 豆腐 うずら卵 肉団子 ガルバンゾー おさかなソー	牛乳 白す干し	人参 枝豆 かつお菜	椎茸 白菜 ゆず	米・麦 マロニー じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	800 27.3

* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」からの地元の食材を使っています。

* 都合により献立が一部変更になることがあります。 *毎週金曜日、給食当番はエプロンを持って帰りましょう

1月24日～30日は「全国学校給食週間です」

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町で始まったとされます。最初の給食は「おにぎり・さけの塩焼き・つけもの」でした。現在のような学校給食は、昭和21年12月から始まりました。昭和29年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。給食週間では、昔の給食に使われていたクジラの肉や福岡県の郷土料理の水炊き、福岡県産のキウイを提供します。