

学校給食献立予定表

令和8年3月

福津市立福間東中学校

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	
2 (月)	 ちらし寿司 スパイシーポテト けんちん汁 ひなあられ	☆	鶏肉 錦糸卵 豆腐	牛乳 いりこ 青のり	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう 椎茸 玉ねぎ えのき キャベツ	米・砂糖 じゃが芋 ひなあられ	油	774 27.7
3 (火)	 揚げパン 新玉ねぎのサラダ 手作り肉団子のスープ ヨーグルト	☆	★きなこ オーシャンキング 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 小松菜	新玉ねぎ 木耳 生姜 キャベツ 玉ねぎ もやし	パン 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	838 32.1
4 (水)	 麦ご飯 さばのコツコツ焼き 五目豆 つみれ入りすまし汁	☆	さば 大豆 角天 野菜入りつみれ 鶏肉	牛乳 野菜昆布	人参 いんげん ★ほうれん草	こんにゃく 椎茸 ごぼう ★大根 ★キャベツ	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	784 29.7
5 (木)	 チャーハン ♥ラーメン ししゃもフライ 切干と小松菜の酢の物	☆	卵そぼろ ハム 豚肉 ししゃもフライ おさかなソー	牛乳	★ねぎ 人参 ★ほうれん草 ★小松菜	玉ねぎ にんにく もやし 木耳 切干大根	米・砂糖 ラーメン	油 ごま	873 33.6
6 (金)	 麦ご飯 手作りルウのカレーライス フルーツヨーグルト	☆	牛肉 鶏レバー レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	人参 枝豆	玉ねぎ にんにく 生姜 みかん パイン 黄桃 りんご	米・麦 砂糖 マーマレード じゃが芋 薄力粉	油 バター	828 24.1
9 (月)	 赤飯 さばの照り焼き わけぎの和え物 すまし汁 ♥お祝いケーキ	☆	小豆 さば 豆腐 オーシャンキング 野菜入りつみれ	牛乳 しらす干し 荳わかめ	人参 ほうれん草	生姜 わけぎ ★キャベツ コーン 玉ねぎ えのき 木耳	米 砂糖 もち米 お祝いケーキ	油 ごま	898 35.1
10 (火)	 コッペパン カレースパゲッティ ミモザサラダ オレンジ	☆	豚肉 おさかなソー 卵そぼろ 花かつお	牛乳 脱脂粉乳	人参 小松菜 ★ほうれん草 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ オレンジ	パン スパゲッティ 砂糖	油	767 31.6
11 (水)	 麦ご飯 鮭入り卵焼き すき昆布の炒め煮 せんべい汁	☆	鮭フレーク 卵 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ すき昆布	人参 ★ほうれん草	小松菜 木耳 たけのこ 糸こんにゃく ★キャベツ 椎茸	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん 南部せんべい	油 マヨネーズ ごま	795 29.7
12 (木)	 麦ご飯 塩麻婆豆腐 さつまっふる	☆	豚肉 豆腐	牛乳	人参 ★小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 木耳 りんご レーズン	米・麦 砂糖 でんぷん さつま芋	油 アーモンド	792 28.4
13 (金)	<h2>卒業式</h2>								
16 (月)	 麦ごはん 高野豆腐と野菜昆布の煮物 いわしの生姜煮 もやしの酢の物	☆	高野豆腐 鶏肉 大豆 角天 いわしの生姜煮 おさかなソー	牛乳 野菜昆布 しらす干し	人参 いんげん ★ほうれん草	たけのこ こんにゃく 椎茸 もやし 木耳 ★キャベツ	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ごま	834 33.8
17 (火)	 ワンローフパン ミートボールのトマト煮 野菜の卵とじ りんご あまおういちごジャム	☆	ミートボール 豚肉 高野豆腐 卵そぼろ	牛乳	人参 ★ほうれん草	玉ねぎ にんにく ★大根 しめじ ★キャベツ りんご	パン いちごジャム じゃが芋	油	750 27.6
18 (水)	 麦ご飯 ぴりっと肉じゃが れんこんサラダ かりぼりいりこ	☆	牛肉 オーシャンキング ロースト大豆	牛乳 いりこ	人参 枝豆 ★ほうれん草	玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん ★キャベツ 木耳 糸こんにゃく	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ アーモンド ごま	852 31.2
19 (木)	 麦ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 炒り豆腐 新玉ねぎのみそ汁	☆	さわら 高野豆腐 豆腐 豚肉 ★みそ	牛乳	人参 ★ほうれん草 小松菜	たけのこ 椎茸 木耳 えのき ★新玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 マヨネーズ	877 37.4
23 (月)	 麦ご飯 ハヤシライス アーモンドサラダ ココアワッフル	☆	牛肉 おさかなソー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ しらす干し	人参 ★ほうれん草 枝豆	玉ねぎ 切干大根 えのき にんにく ★キャベツ	米・麦 砂糖 ココアワッフル	油 アーモンド	870 24.7

♥の太文字は3年生がリクエストしてくれたメニューです。

* ★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