

学校給食献立予定表

令和8年4月

福津市第1学校給食共同調理場

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
8 (水)	食パン	オレンジ&マーガリン チリビーンズ 切干大根のヘルシーサラダ	★ 牛肉 白いんげんまめ レッドキドニー	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム 千切大根 もやし	パン 砂糖 ママレード じゃがいも 小麦粉	菜種油 マーガリン ごま マヨネーズ	728 25.5 28.0	
10 (金)	すきやき ごはん	豆腐汁 スクール県産野菜の卵焼き 切干大根のオーロラサラダ	★ 牛肉 豆腐 かまぼこ 卵焼き とりさきみ	牛乳 若布 チーズ	にんじん ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ こんにやく 椎茸 えのきたけ 千切大根 きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	菜種油 マヨネーズ	755 30.5 27.7	
13 (月)	白ごはん	けんちん汁 鯖のごまみそ煮 かりかりちりレモンサラダ	★ とり肉 豆腐 さばゴマ味噌煮	牛乳 しらすばし	にんじん ねぎ 赤ピーマン プロッコリー	椎茸 きゅうり レモンじり	米 里芋 でん粉 砂糖	ごま油 オリーブ油	704 29.1 23.3	
14 (火)	回鍋肉丼	オレンジ 切干大根と小松菜の和え物	★ ぶた肉 みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが オレンジ 千切大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	715 27.0 20.6	
15 (水)	ワンローフ パン	スクールいちごジャム 大豆いりシチュー ほうれん草のサラダ	★ とり肉 大豆 いんげんまめ チキンハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター マヨネーズ	744 27.4 31.6	
16 (木)	カレー ライス	フルーツヨーグルトあえ	★ 牛肉 金時豆	チーズ 牛乳 寒天 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご みかん パイン 黄桃	米 麦 じゃがいも	菜種油	778 23.9 20.3	
17 (金)	高菜ごはん (減量)	五目うどん オイマヨサラダ	★ とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵そぼろ	牛乳 しらすばし	たかな漬 にんじん ねぎ ほうれんそう	椎茸	米 麦 うどん 砂糖	いりごま 菜種油 マヨネーズ	702 27.2 18.4	
20 (月)	白ごはん	肉じゃが ツナと野菜のごまだれ和え 鉄入りコアプラス	★ 牛肉 まぐろ油漬	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ こんにやく レモンじり きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	菜種油 ねりごま ごま	716 24.8 16.6	
21 (火)	麦ごはん	アセロラゼリー 麻婆豆腐 パンサンデー	★ ぶた肉 豆腐 赤出しみそ 錦糸卵 ロースハム	牛乳	にんじん ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ 椎茸 きゅうり(キャベツ)	米 麦 ゼリー 砂糖 でん粉 マロニー	菜種油 ごま油	778 26.4 21.2	
22 (水)	キャロット パン	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 豆乳パンナコッタ	★ ベーコン おから ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり	パン スパゲッティ じゃがいも パンナコッタ	菜種油 マヨネーズ	852 27.3 33.0	
23 (木)	麦ごはん	豚汁 ししゃもフライ 糸寒天サラダ	★ ぶた肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 ししゃも 寒天 若布	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	菜種油	742 24.9 21.3	
24 (金)	麦ごはん	ハンバーグカレーソース 胡瓜の昆布和え 豆腐のスープ	★ ハンバーグ ぶた肉 豆腐	牛乳 生クリーム 塩昆布	にんじん ねぎ	マッシュルーム うめ たまねぎ きゅうり たけのこ 木くらげ	米 麦 砂糖	マーガリン	766 28.0 26.6	
27 (月)	親子丼	ごぼうサラダ	★ とり肉 卵 かまぼこ まぐろ油漬	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸 ごぼう きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	ねりごま マヨネーズ	756 29.5 24.8	
28 (火)	麦ごはん	中華スープ ブルコギ 元気ヨーグルト	★ とり肉 豆腐 卵 ぶた肉 赤出しみそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ 木くらげ りんご にんにくしょうが ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ねりごま	785 33.5 24.5	
30 (木)	白ごはん	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め 三色和え さんまのみぞれ煮	★ 厚揚げ とり肉 みそ さんまみぞれ煮	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが たくあん きゅうり	米 砂糖	菜種油 ごま	700 27.1 22.4	

★材料の都合等により献立を変更することがあります。

★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。

★○で囲んで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。

きゅうしょくはたのしいよ!

