



# 学校給食献立予定表



令和8年4月

【中止日】勝浦小 20日、28日

福津市第2学校給食共同調理場

| 日付<br>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<br>(水)  | むぎごはん<br>とうふのカレーそぼろに<br>もやしときゅうりのしらすあえ                               | ☆  | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とうふ                                 | ぎゅうにゅう<br>しらすほし              | にんじん                | たまねぎ きくらげ<br>グリーンピース しょうが<br>もやし きゅうり             | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん         | あぶら                           | 572<br>20.6<br>16.1 |
| 9<br>(木)  | しそごはん<br>しろみざかなのてんぷら<br>キャベツのこんがあえ<br>あつあげのみそしる                      | ☆  | しろみざかな<br>あつあげ<br>こめみそ                               | ぎゅうにゅう<br>しおこんが<br>わかめ       | しそ にんじん<br>だいこんば    | キャベツ<br>ばいにく たまねぎ                                 | こめ むぎ<br>じゃがいも               | あぶら                           | 603<br>19.8<br>18.8 |
| 13<br>(月) | むぎごはん<br>とりにくとやさいのみそに<br>はるやさいのサラダ<br>ハイチーズ                          | ☆  | とりにく<br>あつあげ<br>あわせみそ<br>ハム                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ                | ★にんじん<br>アスパラガス     | たまねぎ こんにやく<br>★グリーンピース<br>しょうが ★キャベツ<br>コーン       | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら ごま<br>ごまあぶら               | 633<br>22.3<br>18.9 |
| 14<br>(火) | ワンローフパン くろまめきなこクリーム<br>いろどりやさいとキャベツのミンチカツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ポテトクリームスープ | ☆  | ミンチカツ<br>ハム<br>ベーコン                                  | ぎゅうにゅう                       | ★ブロッコリー<br>にんじん パセリ | たまねぎ  | パン さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ      | くろまめきなこ<br>クリーム<br>あぶら<br>バター | 651<br>24.0<br>28.1 |
| 15<br>(水) | しろごはん<br>さわらのさいきょうやき<br>こまつなごまいため わかたけじる<br>いちごゼリー                   | ☆  | さわら<br>こめみそ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>かまぼこ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | こまつな にんじん           | ★しょうが<br>★キャベツ<br>★たけのこ                           | こめ さとう<br>ゼリー                | ごま あぶら                        | 577<br>23.2<br>15.0 |
| 16<br>(木) | むぎごはん<br>マーボーなす<br>パンサンスー オレンジ                                       | ☆  | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>だいず<br>あかだしみそ<br>たまご ハム             | ぎゅうにゅう                       | にんじん ★にら            | ★なす たまねぎ<br>しいたけ にんにく<br>しょうが ★きゅうり<br>★キャベツ オレンジ | こめ むぎ<br>でんぷん<br>マロニー<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら                  | 592<br>20.4<br>16.6 |
| 17<br>(金) | チキンカレー(むぎごはん)<br>フルーツカクテル  | ☆  | とりにく   | ぎゅうにゅう                       | にんじん                | ★たまねぎ みかん<br>りんご おうとう                             | こめ むぎ<br>★じゃがいも<br>ゼリー       | あぶら                           | 626<br>17.9<br>16.8 |
| 20<br>(月) | むぎごはん さげばっば<br>じゃがいものなんばんに<br>キャベツのわふうマヨネーズあえ                        | ☆  | さげばっば<br>ぶたにく<br>こめみそ<br>ハム                          | ぎゅうにゅう                       | にんじん                | こんにやく ★ごぼう<br>グリーンピース しょうが<br>★キャベツ ★きゅうり         | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら ごま<br>マヨネーズ               | 602<br>19.1<br>18.2 |
| 21<br>(火) | キャロットパン<br>パンネのミートソース<br>カリカリちりレモンサラダ                                | ☆  | ぶたにく<br>だいず  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>しらすほし       | にんじん トマト<br>★ブロッコリー | たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>★キャベツ レモンじる    | パン<br>パンネマカロニ<br>さとう         | オリーブオイル                       | 650<br>25.5<br>26.5 |
| 22<br>(水) | しろごはん<br>さばのこうみやき きんぴらごぼう<br>じゃがいものみそしる                              | ☆  | さば こめみそ<br>ぎゅうにく<br>だいず とうふ<br>あぶらあげ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ                | にんじん<br>だいこんば       | にんにく しょうが<br>えだまめ ごぼう<br>こんにやく たまねぎ               | こめ<br>さとう<br>★じゃがいも          | あぶら ごま                        | 622<br>29.2<br>16.3 |
| 23<br>(木) | たけのごはん<br>あつやきたまご まめとポテトのサラダ<br>すまししる                                | ☆  | とりにく ツナ<br>あぶらあげ<br>たまご とうふ<br>ひよこまめ<br>あかいんげんまめ     | ぎゅうにゅう                       | ★にんじん<br>★ねぎ        | ★たけのこ しいたけ<br>コーン たまねぎ                            | こめ<br>じゃがいも<br>さとう ふ         | あぶら ごま<br>オリーブオイル             | 618<br>23.2<br>23.4 |
| 24<br>(金) | わかめごはん<br>ごもくうどん<br>ごぼうサラダ げんきヨーグルト                                  | ☆  | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ                                | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>わかめ       | にんじん ねぎ             | しいたけ ごぼう<br>キャベツ もやし                              | こめ むぎ<br>うどん                 | ごまドレッシング                      | 589<br>21.0<br>13.1 |
| 27<br>(月) | むぎごはん<br>ジャポネソースハンバーグ<br>だいずのわふうサラダ<br>とうにゅうみそしる                     | ☆  | ハンバーグ<br>だいず こめみそ<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>むぎみそ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう<br>こんが                | かぼちゃ<br>★ねぎ         | ★たまねぎ にんにく<br>しょうが ★キャベツ<br>きゅうり えのきだけ            | こめ むぎ<br>さとう                 | あぶら                           | 676<br>25.3<br>22.7 |
| 28<br>(火) | コッペパン いっしょくはちみつ<br>はるやさいのクリームシチュー<br>シャキッとさっぱりサラダ                    | ☆  | とりにく   | ぎゅうにゅう<br>しらすほし              | ★にんじん<br>ブロッコリー     | ★たまねぎ コーン<br>★キャベツ りんご<br>★きゅうり レモンじる             | パン<br>はちみつ<br>こむぎこ<br>さとう    | バター<br>あぶら<br>ごまあぶら           | 560<br>20.0<br>21.7 |
| 30<br>(木) | しろごはん<br>ちくわのいそべあげ ひじきのいために<br>とうふのみそしる                              | ☆  | ちくわ<br>とりにく<br>だいず とうふ<br>あぶらあげ<br>こめみそ              | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>ひじき<br>わかめ | ★にんじん<br>だいこんば      | ★たまねぎ   | こめ こめ<br>さとう<br>じゃがいも        | あぶら ごま                        | 631<br>21.6<br>18.5 |

◎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。  
 ◎材料の都合等により献立を変更することがあります。  
 ◎★印のついて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。