

4月の献立予定表

令和8年度 福津市立福間中学校

日	曜	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		おもな調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:脂肪 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	水	麦ご飯 鶏と豚のメンチカツ キャベツのゴマ酢和え 厚揚げとわかめの味噌汁 鯖ふりかけ	鶏豚使用メンチカツ		しらす干し わかめ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	春雨 砂糖 じゃが芋	油 ごま	薄口醤油 酢 煮干し	812 25.7
9	木	入学式のため給食はありません								
10	金	麦ご飯 照り焼きチキン ほうれん草と切干のごま和え 油揚げと新玉ねぎの味噌汁 お祝いデザート(紅白大福) 【1年生給食開始】	照り焼きチキン ツナ(まぐろ) 油揚げ 米みそ		ほうれん草 人参 葉ねぎ	切干大根 玉ねぎ えのきだけ もやし	砂糖 じゃが芋	ごま 大福 米 麦	濃口醤油 煮干し	789 27.6
13	月	たけのこ ご飯 白身魚とごぼうの揚げからめ 豚汁 【旬を味わう献立】	油揚げ メルルーサ 大豆 豆腐 豚肉 米みそ		人参 小松菜	ゆでたけのこ ごぼう 玉ねぎ こんにやく えのきだけ 生姜	薄口醤油 酒 みりん だし昆布 濃口醤油 酒 みりん	油 煮干し	729 28.7	
14	火	麦ご飯 発芽玄米入りつくね 菜花と春雨の酢の物 高野豆腐と大根の味噌汁 【旬を味わう献立】	発芽玄米入り平つくね チキンハム 高野豆腐 米みそ	しらす干し	菜花 人参 小松菜	玉ねぎ 大根	春雨 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	酢 薄口醤油 煮干し	750 25.8
15	水	麦ご飯 肉じゃが キャベツとほうれん草のごま和え 1食ヨーグルト	牛肉 鶏ささみ		いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ 糸こんにやく キャベツ	じゃが芋 砂糖 砂糖	油 ごま 黒砂糖	酒 みりん 濃口醤油 ごま 黒砂糖	789 26.8
16	木	ワンローフ パン 白いんげんの豆乳シチュー キャベツとチーズのサラダ いちごジャム	豚肉 いんげん豆 豆乳 チキンハム		人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃが芋 砂糖	油	シチューミックス ワイン ブイオン コンソメ こしょう 酢 塩 こしょう	789 31.0
17	金	麦ご飯 子持ちシヤモフライ 2尾 小松菜とキャベツのアーモンド和え 厚揚げとにらのみそ汁	シヤモフライ 鶏ささみ 厚揚げ 米みそ		小松菜 人参 にら	キャベツ 大根 えのきだけ	砂糖 じゃが芋	アーモンド	濃口醤油 煮干し	735 25.2
20	月	麦ご飯 春野菜のそぼろ煮 野菜のマヨネーズ和え しそごまきくらげの佃煮	鶏ミンチ 厚揚げ プレスハム		人参	ゆでたけのこ 絹さや キャベツ コーン きゅうり	じゃが芋 黒砂糖 砂糖	油 マヨネーズ	濃口醤油 薄口醤油 酒 薄口醤油 酢	739 22.9
21	火	麦ご飯 さばの竜田揚げ 筍とわかめの木の芽和え けんちん汁 【季節を味わう献立】	さば竜田揚げ 米みそ	わかめ	木の芽 人参 ほうれん草 人参 葉ねぎ	ゆでたけのこ 大根 ごぼう えのきだけ 糸こんにやく	砂糖 砂糖	油	酢 濃口醤油 薄口醤油 酒 かつお節 だし昆布	733 28.0
22	水	麦ご飯 山吹井 五目金平 大豆のシャリシャリ揚げ 【季節を味わう献立】	鶏肉 豆腐 卵 牛肉 天ぷら 大豆		ほうれん草 人参 いんげん	干し椎茸 ごぼう れんこん 糸こんにやく	砂糖 砂糖	油 ごま 油	濃口醤油 酒 かつお節 濃口醤油 酒 一味唐辛子	773 31.3
23	木	キャロット コッパン チーズ入りポテトサラダ ミートボール入りコンソメスープ バナナ 1/2本	ツナ(まぐろ) いんげん豆 豆乳 鶏と豚のミートボール	チーズ		玉ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ 玉ねぎ バナナ	じゃが芋 砂糖 マロニー	マヨネーズ 油	酢 こしょう 塩 ブイオン コンソメ 塩 こしょう	749 22.0
24	金	麦ご飯 チキンカレー フルーツのヨーグルト和え 福神漬	鶏肉 金時豆	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく りんご バナナ パイン缶 黄桃缶	じゃが芋 米 麦	油	カレー粉 濃口醤油 ブイオン カレー粉	815 25.2
27	月	麦ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま和え	豆腐 卵 豚肉 高野豆腐		人参	ゆでたけのこ えだ豆 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖	油	濃口醤油 酒	747 29.8
28	火	麦ご飯 白身魚と野菜の五色揚げ うずら卵と平麺ビーフンのスープ ネーブルオレンジ 1切れ	ほき 大豆 高野豆腐のから揚げ うずら卵		チンゲン菜	えだ豆 玉ねぎ えのきだけ もやし きくらげ ネーブルオレンジ	砂糖 米 麦	油	ケチャップ 酒 濃口醤油 黒砂糖 てん粉 ブイオン 中華スープ 薄口醤油	815 27.7
29	水	昭和の日								
30	木	コッパン いわしのトマト煮 ひじきのフレンチサラダ コーンクリームスープ 黒豆黄な粉クリーム	いわしトマト煮 いんげん豆	芽ひじき 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ コーン 玉ねぎ	砂糖 じゃが芋	アーモンド 油	りんご酢 塩 こしょう 酒 濃口醤油 コーンクリームスープ 塩 ブイオン パセリ こしょう	845 31.1

*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

*米は「奈良地区産元気づくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品されます。

保護者の皆様をお願いします。学校給食では、衛生管理上、当番はマスクをつけて準備をする必要があります。

お子様が給食当番の期間は、当番用のマスクを持たせてください。ご協力よろしくお願いいたします。

御進級おめでとうございます。

本校では、給食調理業務は「ハーベストネクス株式会社」に委託しております。令和8年度も、「安全でおいしい給食」をみなさんに提供できるように努めてまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。 福間中学校給食室一同

