

学校給食献立予定表



令和8年5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		たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	かしわごはん	胡瓜の南蛮漬け 千草焼き 豆腐汁 柏餅	☆	とり肉 豆腐 油揚げ 千草焼(卵) かまぼこ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	ごぼう ★きゅうり 椎茸 えのきたけ	米 砂糖 柏餅	ごま油	704 29.0 18.2
7 (木)	ハヤシライス	フルーツあえ	☆	牛肉 金時豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃 りんご	米 麦	菜種油	791 23.8 22.8
8 (金)	麦ごはん	鯖のにんにく味噌焼き ひじきの炒め煮 五目スープ	☆	さば みそ とり肉 大豆 卵	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 マロニー でん粉	ごま 菜種油	724 35.6 19.0
11 (月)	麦ごはん	ささみチーズフライ 小松菜のごま酢和え 若竹汁	☆	ササミフライ 豆腐 かまぼこ	牛乳 白す干 若布	こまつな	★たけのこ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	671 27.1 18.2
12 (火)	麦ごはん	家常豆腐 もやしのごましょうゆあえ アセロラゼリー	☆	ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳	★ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ゼリー	菜種油 ごま油 ごま	768 26.6 22.6
13 (水)	ビーンズドッグ	マカロニサラダ	☆	ぶた肉 とり肉 大豆 レンズ豆 チキンハム	牛乳	にんじん パセリ トマトジュース	たまねぎ しょうが とうもろこし ★キャベツ ★きゅうり	パン でん粉 マカロニ 砂糖	菜種油 マヨネーズ	745 32.2 32.0
14 (木)	白ごはん	鰯の梅煮 若布の酢の物 豚汁	☆	いわし梅煮 まぐろ 豆腐 ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま	717 30.2 21.4
15 (金)	白ごはん	肉じゃがカレー味 ひじきとツナのサラダ 元気ヨーグルト	☆	ぶた肉 まぐろ油揚げ	牛乳 芽ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ ★きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	740 27.2 17.5
19 (火)	麦ごはん	青さ入りあじフライ きんぴらごぼう すまし汁	☆	あじフライ ぶ た肉 大豆 とり肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 若布	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく 椎茸	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	726 28.0 20.7
20 (水)	ワンローフ パン	1食はちみつ ポテトクリームスープ 野菜サラダ	☆	ベーコン とり肉 まぐろ油揚げ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ ★キャベツ とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター ごま オリーブ油	732 30.6 27.5
21 (木)	麦ごはん	あさりの佃煮 筑前煮 キャベツの和風マヨネーズ和え 八女茶ムース	☆	あさり とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん 絹さやえんどう	こんにゃく ごぼう れんこん 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 里芋 砂糖 ムース	菜種油 ごま マヨネーズ	792 26.8 20.7
22 (金)	木の葉丼	ひじきサラダ(ごまドレ)	☆	卵 かまぼこ まぐろ油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん ★ねぎ こまつな	たまねぎ 椎茸 ★きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でん粉	ドレッシング ごま	705 26.1 18.9
25 (月)	麦ごはん	豚肉と野菜の生姜焼き みそ汁 ㊤角チーズ	☆	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布 チーズ	にんじん ★ねぎ	★キャベツ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	772 29.8 25.1
26 (火)	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 きびなごカリカリフライ ほうれん草のごま和え	☆	ぶた肉 厚揚げ	牛乳 きびなごフライ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 椎茸 えだまめ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	816 30.8 28.4
27 (水)	黒糖パン	スパゲティミートソース 小松菜サラダ	☆	ぶた肉 牛肉 金時豆 まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリーンピース ★きゅうり レモンじゅ	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	770 32.8 25.0
28 (木)	チキンカレー	海藻サラダ ㊤ファイバーヨーグルト	☆	とり肉 金時豆 まぐろ油揚げ	チーズ 牛乳 若布 海草 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース ★きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	834 29.0 24.5
29 (金)	麦ごはん	じゃがいもの南蛮煮 梅おかかあえ あおさ入りししゃもフライ	☆	ぶた肉 みそ 削り節	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが もやしうめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	769 27.6 23.0

◎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。
 ◎★が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。