



学校給食献立予定表



令和8年5月

【中止日】津屋崎小 1日

福津市第2学校給食共同調理場

ひづけ 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のになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	ポークカレー(むぎごはん) こまつなサラダ やめちャムース	☆	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ムース	にんじん こまつな	たまねぎ ★きゅうり レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	673 21.8 22.0
7 (木)	むぎごはん おちゃぼつぱ かつおのみりんづけ アスパラガスのマヨネーズあえ すましじる	☆	かつお とうふ	ぎゅうにゅう	★アスパラガス にんじん ★ねぎ	★キャバツしいたけ ★たまねぎ	こめ むぎ か	おちゃぼつぱ ごま マヨネーズ	563 24.5 16.0
8 (金)	ホイコーローどん(しろごはん) はるまき ゴーヤとツナのサラダ	☆	ぶたにく こめみそ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかピーマン	★キャバツ ★たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ★きゅうり ゴーヤレモンじる コー ン	こめ さとう でんぷん はるまき	あぶら ゴマあぶら マヨネーズ	726 21.7 29.5
11 (月)	むぎごはん さばのてりやき やさいのごまだれあえ ちゃんぽんみそしる	☆	とりささみ ぶたにく さば あさり こめみそ かまぼこ いか むぎみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	★キャバツ ★たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう	ごま	575 31.0 13.9
12 (火)	せわりコッパパン ソフトチーズ チリコンカン あまなつサラダ	☆	とりにく だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ ★セロリー にんにく ★キャバツ ★きゅうり あまなつみかん	パン さとう	あぶら オリーブオイル	578 22.4 21.9
13 (水)	ピースごはん けんさんやさいのたまごやき なすのみそいため あつあげのみそしる	☆	たまご ぶたにく あかだしみそ あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★ピーマン ★ねぎ	グリーンピース ★なす たまねぎ	こめ じゃがいも	ゴマあぶら	573 21.2 17.1
14 (木)	むぎごはん なつとう にくじゃがカレーあじ きりぼしだいこんとこまつなのあえもの	☆	なつとう ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ せんぎりだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	664 27.3 18.5
15 (金)	おやこどん(むぎごはん) キャバツのうめあじサラダ みかんゼリー	☆	たまご とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しめじ ★キャバツ ★きゅうり レモンじる ばいにく	こめ むぎ さとう ゼリー でんぷん		594 23.9 13.5
18 (月)	しろごはん いわしのうめに じゃがいものマヨしょうゆいため とうふじる	☆	いわし とうふ てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★ねぎ	えだまめ しいたけ えのきだけ	こめ じゃがいも	ゴマあぶら マヨネーズ	604 23.0 19.3
19 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン しろみぎかなのナゲット アメリカンサラダ ミネストローネ	☆	しろみぎかな ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん ★トマト	★キャバツ ★きゅうり たまねぎ ★セロリー	パン はちみつ ポテトチップス じゃがいも マカロニ さとう	マーガリン あぶら オリーブオイル	627 22.0 31.0
20 (水)	むぎごはん ジャージャンどうふ くきわかめのサラダ げんきヨーグルト	☆	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	★ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ゴマあぶら ごま	651 23.9 20.3
21 (木)	しろごはん とりにくのあおじそやき キムチきんぴら じゃがいものみそしる	☆	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★あおじそ にんじん ★ねぎ	しょうが キムチ ごぼう れんこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ゴマあぶら ごま	627 24.6 19.1
22 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) フルーツあんじん	☆	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう あんじんどうふ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく みかん バイン おうとう	こめ むぎ	あぶら	639 19.5 17.8
25 (月)	むぎごはん きびなごカリカリフライ きゅうりとわかめのごまずあえ ごじる	☆	だいたい あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう きびなごフライ わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり えのきだけ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	618 21.4 19.6
26 (火)	こくとうコッパパン トマトオムレツ レモンサラダ まめのポターージュスープ	☆	オムレツ ハム しろいんげんまめ とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャバツ コーン レモンじる たまねぎ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル ゴマあぶら あぶら	593 24.1 22.1
27 (水)	むぎごはん さけのマヨネーズやき こまつなのごまいため なめこじる	☆	さけ あぶらあげ とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★こまつな にんじん ★ねぎ	コーン マッシュルーム ★キャバツ なめこ えのきだけ しめじ	こめ むぎ さとう	マヨネーズ ごま あぶら	592 26.6 18.4
28 (木)	しそごはん とりなんぼんうどん ごぼうサラダ オレンジ	☆	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん こまつな	しいたけ ねぶかねぎ ごぼう えだまめ コーン オレンジ	こめ うどん でんぷん	ごま マヨネーズ	659 21.5 22.5
29 (金)	むぎごはん ハンバーグのきのこソースかけ じゃがじゃこ かきたまじる	☆	ハンバーグ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	★ねぎ	しめじ えのきだけ しいたけ	こめ むぎ さとう ふ じゃがいも	ごま	584 21.3 17.8

◎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。