

学校給食献立予定表

令和8年5月

福津市立福間中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (金)	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
	たけのこのみそ煮	豚肉 厚揚げ 高野豆腐 米みそ		人参 キノサヤエンド	こんにゃく ゆでたけのこ 大根 しょうが		黒糖	菜種油		
	千草和え	油揚げ		人参 ほうれん草	キャベツ		砂糖	すりごま 菜種油		
7 (木)	柏餅						柏餅			
	食パン						パン			
	牛乳		牛乳							
	メイプル&マーガリン						メイプルシ ロップ	マーガリン		
8 (金)	国産野菜のグラタン	グラタン								
	フレンチサラダ			チンゲン菜	きゅうり とうもろこし		砂糖	菜種油		
	ポトフ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ		じゃがいも 砂糖	菜種油		
	ハンバーグの醤油煮	ハンバーグ		人参	ごぼう 木くらげ		砂糖 でん粉	菜種油		
11 (月)	ニラとキャベツのみそ汁	豆腐 米みそ		にら	玉ねぎ キャベツ えのきたけ		じゃがいも			
	バナナ				バナナ					
	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
12 (火)	麻婆豆腐	豚ミンチ レバーそぼろ 豆腐 高野豆腐 赤出しみそ		ねぎ 人参	椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でん粉	菜種油 ごま油		
	ひじきのピリッとサラダ	まぐろ油漬	芽ひじき	人参	きゅうり キャベツ		砂糖	菜種油 ごま油		
	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
13 (水)	豚キムチ炒め	豚肉		人参 には	玉ねぎ キムチ キャベツ		黒糖 でん粉	ごま油		
	豆腐の味噌汁	厚揚げ 米みそ		小松菜	もやし		じゃがいも			
	冷凍みかん				みかん					
	牛乳		牛乳							
14 (木)	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
	ポークカレー	豚肉 金時豆		脱脂粉乳 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 千切大根 グリンピース		じゃがいも	菜種油		
	コールスローサラダ	まぐろ油漬			とうもろこし キャベツ		砂糖	菜種油		
15 (金)	アセロラゼリー						アセロラゼリー			
	福神漬				福神漬					
	ホットドッグ (コッペパン)	スティックドッグ			キャベツ		パン	菜種油		
	牛乳		牛乳							
19 (火)	じゃが芋とコーンのミルク煮	鶏肉		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし コーンクリーム		じゃがいも			
	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
	キャベツのメンチカツ	メンチカツ						菜種油		
20 (水)	小松菜と切干のごまあえ	まぐろ油漬		小松菜	千切大根 もやし		砂糖	すりごま		
	玉葱の味噌汁	厚揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ		じゃがいも			
	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
21 (木)	春巻き						春巻	菜種油		
	春雨スープ(うずらの卵入り)	うずら卵	茎わかめ	ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのきたけ					
	アスパラの胡麻だれ和え	とりささ身	白す干	人参	とうもろこし きゅうり		砂糖	ねりごま すりごま		
	麦ご飯						米 麦			
22 (金)	牛乳		牛乳							
	魚の香味焼き	鮭 米みそ			しょうが にんにく		砂糖			
	春野菜のサラダ			ほうれん草	キャベツ れんこん		砂糖	マヨネーズ すりごま		
	若竹汁	とびうおボール 豆腐 かつお節	わかめ	人参	ゆでたけのこ 玉ねぎ					
25 (月)	食パン						パン			
	牛乳		牛乳							
	ママレード						ママレード			
	スクールオムレツ	オムレツ								
26 (火)	フレンチサラダ	まぐろ油漬			きゅうり とうもろこし キャベツ			菜種油		
	ミネストローネ	豚肉 大豆 白いんげん豆		人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ		じゃがいも マカロニ 砂	菜種油		
	1食アーモンド							アーモンド		
	麦ご飯						米 麦			
27 (水)	牛乳		牛乳							
	ちくわのお茶の葉揚げ	竹輪 豆乳			お茶の葉		薄力粉 米粉	菜種油		
	白菜のゆかり和え			あかしそ	キャベツ とうもろこし					
	豆腐の味噌汁	豆腐 米みそ	もずく	小松菜	玉ねぎ		じゃがいも			
28 (木)	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフリッター		ししゃもフ リッター					菜種油		
	キャベツと胡瓜の塩こぶ和え		塩こんぶ	人参	きゅうり キャベツ レモン汁					
29 (金)	ごま豆乳みそ汁	厚揚げ 米みそ 調整豆乳		小松菜	玉ねぎ もやし ごぼう 千切大根			ねりごま		
	牛乳		牛乳							
	麦ご飯						米 麦			
	しそひじき佃煮		しそひじき							
29 (金)	かしわと厚揚げの甘辛煮	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐		人参 いんげん	れんこん 大根 こんにゃく 椎茸		黒糖 でん粉	菜種油		
	ほうれん草のゴマ酢和え	まぐろ油漬		ほうれん草	千切大根		砂糖	菜種油 ごま油 すりごま		
	麦ご飯						米 麦			
	牛乳		牛乳							
29 (金)	スクール厚焼卵	厚焼卵								
	赤だし味噌汁(あさり)	油揚げ 豆腐 あさり 米みそ 赤出しみそ		小松菜	玉ねぎ ごぼう					
	アスパラの胡麻だれ和え	とりささ身		アスパラガス 人 参	キャベツ もやし		砂糖	ねりごま すりごま		
	黒糖コッペパン						こくとうパン			
29 (金)	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 白いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ 千切大根		じゃがいも 砂糖	菜種油		
	アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			アーモンド 菜種油		
	肉じゃがカレー味	豚肉		人参	玉ねぎ 枝豆		じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油		
29 (金)	ほうれん草とコーンのア ーモンド和え	とりささ身		ほうれん草	とうもろこし		砂糖	アーモンド		
	しそきくらげ佃煮				しそきくらげ					

★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「宗像地区産元気づし」を使用しています。
★○印の食品は、地場産物を使用する予定です。「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。