

令和8年5月

学校給食献立予定表

福津市立福岡東中学校

日付 曜日	主食	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) たんぱく質(g)
				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		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	麦ご飯	さばにんにくみそ焼き 五目豆 もずく汁	☆	さば 大豆 天ぷら 豆腐 卵	牛乳 野菜昆布 もずく	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう しいたけ 玉ねぎ えのき こんにゃく	米・麦 砂糖 でんぷん	すりごま	704 33.9
7 (木)	麦ご飯	チキンカツ 千切大根ソース炒め スタミナ豚汁	☆	チキンカツ 天ぷら 花かつお ★あわせみそ	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	千切大根 ★キャベツ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油 アーモンド	809 32.4
8 (金)	麦ご飯	鶏肉と厚揚げのうま煮 いわしのトマト煮 千切大根と小松菜の胡麻和え	☆	鶏肉 厚揚げ いわし おさかなソー	牛乳	人参 小松菜 いんげん	こんにゃく しいたけ 千切大根	米 麦 砂糖 でんぷん	油 すりごま	794 31.6
11 (月)	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ	☆	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	しいたけ ごぼう コーン	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	753 29.8
12 (火)	コッペパン	ホットドッグ(スティックドッグ・キャベツ・人参・ケチャップ) スパゲッティサラダ ミネストローネ オレンジ	☆	スティックドッグ おさかなソー ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト缶 ほうれん草	★キャベツ ★きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ	コッペパン スパゲッティ じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	774 30.5
13 (水)	麦ご飯	さばの照り焼き ひじきのカレー炒め けんちん汁	☆	さば 豆腐 鶏肉	牛乳 芽ひじき	人参 ほうれん草	しょうが しいたけ こんにゃく 玉ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油	674 34.1
14 (木)	麦ご飯	ホイコウロウ 春巻き かきたま中華スープ	☆	豚肉 卵 春巻き 赤だし	牛乳	人参 小松菜	★キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 木耳	米 麦 砂糖 でんぷん	油	844 28.5
15 (金)	麦ご飯	ハヤシライス アーモンドサラダ アセロラゼリー	☆	牛肉 金時豆ペースト オーシャンキング	牛乳 チーズ 白す干 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 千切大根 えのき 枝豆 ★キャベツ	米 麦 砂糖 アセロラゼリー 薄力粉	油 アーモンド	783 26.9
19 (火)	ワンローフパン	おからミートローフ ポテトカルボナーラ 春雨スープ いちごジャム	☆	豚肉 牛肉 おから 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく ★キャベツ 木耳	ワンローフパン パン粉 じゃがいも 春雨 いちごジャム	油	752 30.1
20 (水)	麦ご飯	手作りルウのカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 鶏レバー 金時豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 りんご	にんにく しょうが 枝豆 玉ねぎ みかん パイン 黄桃	米 麦 小麦粉 じゃがいも マーマレード	油 バター	818 25.9
21 (木)	麦ご飯	ピリッと肉じゃが もやしのごま酢和え オレンジ	☆	豚肉 おさかなソー	牛乳 白す干	人参 いら	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく 千切大根 木耳 オレンジ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 すりごま	781 27.0
22 (金)	麦ご飯	さわらのマヨカレー焼き 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	☆	さわら 豚肉 豆腐 ★あわせみそ 豆腐	牛乳	人参 小松菜 ★かぼちゃ ほうれん草	しいたけ えのき 玉ねぎ こんにゃく ★キャベツ たけのこ	米 麦 米粉 砂糖 でんぷん	マヨネーズ 油	780 34.2
25 (月)	麦ご飯	手作り卵焼き おからの洋風煮 コンソメスープ	☆	卵 ツナ 大豆 ベーコン おから 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	木耳 しいたけ えのき 玉ねぎ もやし コーン	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	マヨネーズ 油	723 27.0
26 (火)	黒糖コッペパン	トマトとほうれん草のスパゲッティ フレンチサラダ	☆	豚肉 大豆 オーシャンキング	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン スパゲッティ 砂糖	油 アーモンド	612 27.6
27 (水)	麦ご飯	ししゃもフライ 千草和え すまし汁 パナナ	☆	油揚げ 豆腐 ししゃもフライ	牛乳 白す干	人参 ほうれん草 小松菜 パナナ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ えのき	米・麦 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	763 23.2
28 (木)	麦ご飯	鯖のコトコト焼き 野菜の卵とじ なすびのみそ汁	☆	さば 豚肉 高野豆腐 卵 豆腐 ★あわせみそ	牛乳	人参 ほうれん草	★キャベツ 玉ねぎ なす	米 麦 じゃがいも	油 いりごま	734 35.0
29 (金)	麦ご飯	豆腐の中華煮 元気サラダ かりぼりいりこ	☆	豆腐 天ぷら オーシャンキング	牛乳 いりこ 塩昆布	人参 小松菜	しいたけ ★キャベツ 木耳 しょうが ★きゅうり コーン たけのこ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 いりごま アーモンド	821 29.3

* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」からの地元の野菜・食材を使っています。

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

体育祭の練習が始まります。朝ご飯をしっかり食べてきましょう。
また熱中症にも注意です。水分補給を忘れずに！