

学校給食献立予定表

令和8年6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)
	主食	主菜・副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (月)	麦ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめのごま酢和え 元気ヨーグルト	☆	牛肉	牛乳 若布 ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース こんにゃく ★きゅうり えのきたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	742 23.8 16.8
2 (火)	白ごはん	ブリフライ 青菜のおかかあえ 厚揚げのみそ汁	☆	ぶりフライ 削り節 厚揚げ みそ	牛乳 若布	小松菜 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	菜種油	697 24.0 21.2
5 (金)	ビーンズカレー	つぼ漬け ごぼうサラダ 青うめゼリー	☆	とり肉 まぐろ ガルバンゾー マローファットピース	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう きゅうり つぼ漬け	米 麦 じゃがいも 砂糖 青うめゼリー	菜種油 ねりごま マヨネーズ	854 28.8 25.4
8 (月)	チンジャオロース丼	青菜のごま酢和え オレンジ	☆	ふた肉	牛乳 白す干	人参 ★ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	719 26.0 21.4
9 (火)	白ごはん	高野豆腐の卵とじ 鯖のごまみそ煮 ひじきサラダ	☆	とり肉 卵 高野豆腐 さばゴマ味噌煮 まぐろ	牛乳 ひじき	人参 アスパラガス	たけのこ 枝豆 ★きゅうり とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま	802 38.4 28.4
10 (水)	米粉パン	ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーバジルドレッシング キャロットスープ	☆	ハンバーグ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 パセリ	しめじ えのきたけ 椎茸 にんにく 玉ねぎ ★セロリー	米粉パン 砂糖 でん粉 小麦粉	オリーブ油 バター	741 32.7 28.7
11 (木)	麦ごはん	さんまの生姜煮 八珍豆腐 小松菜のごま和え	☆	さんま生姜煮 ふた肉 えび 豆腐	牛乳	人参 ★葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ 木くらげ 椎茸	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	769 32.3 26.4
12 (金)	しそごはん	カレーうどん 切干大根の酢の物 鉄入りコアプラス	☆	牛肉 油揚げ	牛乳 チーズ ヨーグルト	しそ 人参	玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース 千切大根 ★きゅうり 木くらげ	米 麦 うどん 砂糖	菜種油 ごま油	745 24.1 18.7
15 (月)	麦ごはん	厚揚げときのこのオイスターソース炒め 春巻き やさいふりかけ ひじきのピリッとサラダ	☆	厚揚げ 牛肉 まぐろ	牛乳 ひじき	人参 赤ピーマン	しめじ えのきたけ まいたけ たけのこ しょうが ★きゅうり ★キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春巻	ごま油 菜種油 オリーブ油	910 27.8 35.8
16 (火)	ホイコーロー丼	ごま和え 鯛焼き	☆	ふた肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	★キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 麦 砂糖 でん粉 鯛焼き	菜種油 ごま油 ごま	721 24.0 17.4
17 (水)	ワンローフパン	トマトオムレツ キャロットラペ アスパラとコーンのクリームスープ ブルーベリージャム	☆	トマトオムレツ とり肉 まぐろ 白インゲン豆	牛乳	アスパラガス 人参	玉ねぎ とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 はちみつ	バター オリーブ油	733 28.6 27.6
18 (木)	ジャンボおにぎり	鰯の甘露煮 切り干し大根とツナのごまあえ いものこじる 焼きのり	☆	いわし甘露煮 まぐろ とり肉 みそ	牛乳 昆布佃煮 焼きのり	赤ピーマン 小松菜 人参 葉ねぎ	千切大根 とうもろこし こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 麦 里芋	ドレッシング	788 33.3 21.7
19 (金)	麦ごはん	厚揚げのカレー炒め ポテトサラダ	☆	ふた肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	人参 ★葉ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ★きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ オリーブ油	736 23.0 24.7
22 (月)	麦ごはん	鶏肉とごぼうの煮物 厚焼き卵 三色和え	☆	とり肉 ちくわ 厚焼卵	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう こんにゃく たくあん ★キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま	758 25.2 21.5
23 (火)	麦ごはん	ホキフライごま味噌かけ イナムドッチ ゴーヤとツナのサラダ	☆	ホキフライ 厚揚げ ふた肉 かまぼこ みそ まぐろ	牛乳 ひじき	人参 葉ねぎ 赤ピーマン	椎茸 こんにゃく きゅうり とうもろこし ゴーヤ レモン	米 麦 砂糖	菜種油 ごま ねりごま マヨネーズ	862 30.4 29.4
24 (水)	ライ麦パン	なすとひき肉のスパゲティ 切干大根のヘルシーサラダ マーガリン	☆	牛肉 ふた肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 赤ピーマン	玉ねぎ ★なす にんにく 千切大根 もやし	ライ麦パン スパゲッティ 砂糖	マーガリン オリーブ油 ごま マヨネーズ	805 28.5 32.9
25 (木)	白ごはん	タイピーエン ししゃもフライ 高菜の油炒め もものタルト	☆	ふた肉 えび いか かまぼこ うずら卵	牛乳 白す干 ししゃもフライ	たかな漬 人参 絹さや	玉ねぎ ★キャベツ たけのこ 木くらげ	米 春雨 もものタルト	ごま ごま油 菜種油	833 31.3 27.8
26 (金)	白ごはん	鰯のトマト煮 小松菜と卵の和え物 じゃが芋のカレー煮	☆	いわしトマト煮 卵 さほろ ふた肉	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも	ごま 菜種油	779 26.8 23.7
29 (月)	麦ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め パンサンスー のり佃煮	☆	ふた肉 厚揚げ みそ 錦糸卵 ハム	牛乳 のり佃煮	人参 ★ピーマン 赤ピーマン	しょうが 玉ねぎ 椎茸 きゅうり ★キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 マロニー	菜種油 ごま油	722 24.9 20.7
30 (火)	麦ごはん	鰯のみぞれ煮 高野豆腐の梅マヨサラダ けんちん汁	☆	いわしみぞれ煮 ハム 高野豆腐 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ★葉ねぎ	★きゅうり うめ 椎茸	米 麦 里芋 でん粉	マヨネーズ ごま油	782 29.8 29.8



◎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。

