



学校給食献立予定表



令和8年6月

【中止日】 津屋崎小 1日 勝浦小 22日

福津市第2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		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (月)	しろごはん あじのごまダレやき きゅうりのうめマヨネーズあえ けんちんじる	☆	あじ だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	しょうが ★きゅうり ★キャベツ ばいにく しいたけ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	ごま マヨネーズ ゴマあぶら	631 26.6 23.1
2 (火)	しょくパン くるまめきなこクリーム プレーンオムレツ こまつなサラダ ポテトクリームスープ	☆	たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり レモンじる たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	くるまめきなこ クリーム オリーブオイル バター	608 22.5 26.7
3 (水)	むぎごはん なつとう にくじゃがカレーあじ さんしょくあえ	☆	なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ たくあん ★キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	632 23.3 16.1
4 (木)	ホイコーローどん(むぎごはん) かみかみサラダ アーモンドフィッシュ	☆	ぶたにく こめみそ さきいか	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	★キャベツ たまねぎ ★たけのこ にんにく しょうが ★きゅうり ごぼう コーン	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ゴマあぶら マヨネーズ アーモンド	640 21.3 22.5
5 (金)	しろごはん あじフライ(あおさいり) ひじきのいりに じゃがいものみそじる	☆	あじフライ かくてんぶら とうふ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん だいこんば	こんにやく たまねぎ えのきだけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	617 21.7 17.1
8 (月)	むぎごはん さばのしょうがに ちぐさあえ すましじる	☆	さば かまぼこ あぶらあげ いか とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ほうれんそう ★ねぎ	★キャベツ えのきだけ しめじ	ごめ むぎ さとう	ごま	613 25.9 21.2
9 (火)	こめこッパパン とりのチリソースに イタリアンサラダ げんきヨーグルト	☆	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ★ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり レモンじる	パン さとう	あぶら オリーブオイル	658 31.7 24.3
10 (水)	むぎごはん わふうきのこハンバーグ かわりきんぴら あつあげのみそじる	☆	ハンバーグ ぶたにく あつあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう もやし	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ゴマあぶら	613 21.2 17.3
11 (木)	しろごはん いわしのうめのかあげ キャベツときゅうりのこんぶあえ じゃがぶたキムチのもの	☆	ぶたにく あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう いわし こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ キムチ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	648 23.3 19.7
12 (金)	ふわふわどん(むぎごはん) かんぴょうサラダ オレンジ	☆	とうふ たまご とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しいたけ ★キャベツ オレンジ ★きゅうり かんぴょう	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ゴマあぶら	617 24.8 18.1
15 (月)	むぎごはん あじのかばやきふう チンゲンさいのいたためもの きのこのみそじる	☆	あじ とうふ ベーコン こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	★チンゲンサイ にんじん	★キャベツ コーン えのきだけ しめじ たまねぎ	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	626 24.2 20.0
16 (火)	ワンローフパン コーンシチュー こまつなサラダ いりだいずのかりんとがらめ	☆	とりにく しろいんげんまめ ツナ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり レモンじる	パン さとう じゃがいも こむぎこ こくとう	あぶら バター オリーブオイル	610 28.7 21.6
17 (水)	セルフおにぎり (むぎごはん、やきのり、うめぼし) ししゃもフライ キムチきんぴら ごじる	☆	ぶたにく だいず あぶらあげ こめみそ	やきのり ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	うめぼし キムチ ごぼう れんこん	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま	615 21.3 17.6
18 (木)	むぎごはん さばのごまみそやき だいずのわふうサラダ むらくもじる	☆	こめみそ さば だいず かつあげ かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	★こまつな	しょうが ★キャベツ ★きゅうり きくらげ	ごめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	588 29.1 16.4
19 (金)	しろごはん のりのつくだに ちくぜんに こうやどうふのうめマヨサラダ あおうめゼリー	☆	とりにく ハム こうやどうふ	ぎゅうにゅう のりつくだに ひじき	にんじん きぬさや	こんにやく ごぼう れんこん しいたけ きゅうり ばいにく	ごめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ	629 21.7 16.9
22 (月)	クワアージュシー ゴーヤチャンプル もずくじる シークワサーゼリー	☆	ぶたにく あぶらあげ あつあげ たまご かまぼこ	ひじき ぎゅうにゅう もずく	にんじん ★ねぎ	しいたけ ★にがうり ★もやし えのきだけ	ごめ ゼリー	あぶら	537 20.9 19.5
23 (火)	ライむぎコッパパン ボンゴレスパゲティ とうふサラダ オレンジ	☆	ぶたにく あさり いか とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり コーン オレンジ	パン スパゲティ さとう	ゴマあぶら	605 26.1 18.2
24 (水)	むぎごはん なつやさいたづがりまーぼー はるさめサラダ ミニフィッシュ	☆	ぶたにく だいず ハム あかだしみそ	ぎゅうにゅう わかめ ミニフィッシュ	★ピーマン トマト	たまねぎ ★なす ★パプリカしょうが にんにく しいたけ ★きゅうり コーン	ごめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	627 25.3 19.4
25 (木)	むぎごはん いわしのうめに こまつなのアーモンドあえ とうにゅうみそじる	☆	いわし こめみそ あぶらあげ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツこんにやく たまねぎ えのきだけ	ごめ むぎ さとう	アーモンド	636 24.4 20.9
26 (金)	あつあげカレー(むぎごはん) フルーツカルピス	☆	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ★トマト	しょうが にんにく たまねぎ おうとう みかん バイン	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー カルピス	あぶら	623 17.0 16.2
29 (月)	しろごはん ちぐさやき なすのみそいため のっぺいじる	☆	ぶたにく とうふ あかだしみそ とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	★ピーマン にんじん ★ねぎ	★なす たまねぎ こんにやく ごぼう しいたけ	ごめ ふ じゃがいも でんぶん	ゴマあぶら あぶら	632 24.7 21.1
30 (火)	ワンローフパン スライスチーズ チリコンカン ズッキーニのサラダ パナナ	☆	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく ★ズッキーニ ★キャベツ ★パナナ	パン さとう	あぶら オリーブオイル	612 27.0 24.8

◎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。

