

# 学校給食献立予定表

令和8年6月

(生徒)

福津市立福岡中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き 主に体の調子を整えるものになる						1群	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主に体をつくるものになる		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 (月)	麦ごはん 牛乳 元気ヨーグルト 肉じゃが きゅうりとわかめのごま酢和え	牛肉	牛乳 元気ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	781	24.4	16.9
2 (火)	白ごはん 牛乳 ぶりフライ 青菜のおかかあえ あつあげのみそ汁 黒糖大豆	ぶりフライ 削り節 厚揚げ あわせみそ 黒糖大豆	牛乳	こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	砂糖 じゃがいも	菜種油	761	26.2	22.3
5 (金)	ビーンズカレー 牛乳 きゅうりとごぼうサラダ つぼ漬け 青うめゼリー	とり肉 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピース まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	米 麦 じゃがいも	菜種油 ねりごま マヨネーズ	892	30.7	24.5
8 (月)	チンジャオロース丼 牛乳 オレンジ 青菜のごま酢和え	ぶた肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	752	26.5	21.5
9 (火)	白ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 鯖のごまみそ煮 ひじきのツナマヨサラダ	とり肉 高野豆腐 卵 さばゴマ味噌煮 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま	837	38.9	28.5
10 (水)	麦ごはん 牛乳 八珍豆腐 さんまの生姜煮 小松菜のごま和え	ぶた肉 えび とうふ さんま生姜煮	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 木くらげ 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油 ごま	837	33.7	28.9
11 (木)	米粉パン 牛乳 キャロットスープ ブロッコリーパジルドレッシング ハンバーグのきのこソースかけ	しろいんげんまめ ハンバーグ	牛乳 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ たけのこ えのきたけ 椎茸	小麦粉 砂糖 砂糖 でん粉	バター オリーブ油	741	32.7	28.7
12 (金)	しそごはん 牛乳 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	にんじん にんじん	たまねぎ 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 ごま油	731	23.2	18.4	
15 (月)	麦ごはん100 牛乳☆ やさしいふりかけ いろいろやさい 厚揚げときのこのオイスターソース 炒め 春巻き Fe ひじきのピリッとサラダ	厚揚げ 牛肉	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	きょうな しめじ たけのこ えのきたけ しいたけ たけのこ しょうが	砂糖 でん粉 春巻米粉入り 砂糖	ごま油 菜種油 オリーブ油	949	28.5	35.9
16 (火)	回鍋肉丼 牛乳 ひじき入りごま和え 鯛焼き ジャンボおにぎり	ぶた肉 みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん	にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	741	24.2	17.5
17 (水)	牛乳 いものこじる 鯛の甘露煮 切り干し大根とツナのごまあえ	とり肉 あわせみそ いわし甘露煮 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ	米 強化米 麦	ごま油	823	33.8	21.8
18 (木)	ワンローフパン 牛乳 ブルーベリージャム アスパラとコーンのクリームスープ トマトオムレツ キャロットラペ	とり肉 しろいんげんまめ トマトオムレツ まぐろ	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ とうもろこし	ブルーベリージャム 小麦粉	バター オリーブ油	770	29.6	28.2
19 (金)	麦ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め ポテトサラダ	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ チキンハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	砂糖 でん粉 じゃがいも 米 麦	ごま油 マヨネーズ オリーブ油	777	23.6	25.0
22 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの煮物 三色和え スクール県産野菜の卵焼き	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく たくあん キャベツ	じゃがいも 砂糖	ごま	733	26.8	14.8
23 (火)	麦ごはん 牛乳 イナムドゥテ ゴーヤとツナのサラダ ホキフライごま味噌かけ	厚揚げ ぶた肉 かまぼこ みそ 合わせみそ	牛乳	にんじん ねぎ	椎茸 こんにゃく きゅうり とうもろこし ゴーヤ レモンじる	砂糖 砂糖	ねりごま マヨネーズ 菜種油 ごま	900	31.0	29.5
24 (水)	白ごはん(減量) 牛乳 鯛の梅の香揚げ 高菜の油炒め タイピーエン もものタルト	いわしトマト煮 卵そぼろ	牛乳 いわしフライ 白す干	たかな漬 にんじん 絹さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ 木くらげ	米 はるさめ	菜種油 ごま ごま油 菜種油 ごま油	828	32.5	28.3
25 (木)	ライ麦パン 牛乳 マーガリン なすとひき肉のスパゲティ 切干大根のヘルシーサラダ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズパウダー	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく なす	ユニソーマーガリン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ごま マヨネーズ	808	29.5	33.3
26 (金)	白ごはん 牛乳 鯛のトマト煮 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 卵そぼろ ぶた肉	牛乳	こまつな	たまねぎ りんご	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま 菜種油	813	27.3	23.8
29 (月)	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 豚肉と厚揚げのみそ炒め ハンサンスー	ぶた肉 厚揚げ 米みそ 錦糸卵 チキンハム	牛乳 のり佃煮	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	しょうが たまねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ	砂糖 でん粉 マロニー 砂糖	菜種油 ごま油 ごま油	762	25.4	21.0
30 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 鯛のみぞれ煮 高野豆腐の梅マヨサラダ	とり肉 とうふ いわしみぞれ煮 チキンハム 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	椎茸 きゅうり うめ	米 麦 里芋 でん粉	ごま油 マヨネーズ	810	28.7	30.2

★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「宗像地区産元気つくし」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。「ふれあい広場くま」と「あんずの里市利用組合」から納品されます。