

学校給食献立予定表

令和8年6月

福津市立福間東中学校

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) たんぱく質(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 (月)	麦ごはん 	塩マーボー豆腐 パンサンスウ かりぼりいりこ	☆	豚肉 豆腐 レンズ豆 大豆 錦糸卵 オーシャンキング	牛乳 いりこ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく しいたけ ★きゅうり キャベツ	米・麦・砂糖 春雨 でんぷん	油 アーモンド ごま油 ごま	807 36.3
2 (火)	食パン 	なすと鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ	☆	鶏肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳	人参 トマト	★なすび 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく ★きゅうり キャベツ コーン	食パン・でんぷん 砂糖 じゃがいも スパゲティ	油 ノンエッグマヨ	690 30.1
3 (水)	麦ごはん 	さばの照り焼き おからの洋風煮 もずく汁	☆	さば おから ベーコン 豆腐 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 もずく	人参 いんげん ほうれん草	生姜 しいたけ きくらげ 玉ねぎ えのき	米・麦・砂糖 でんぷん	油	678 30.4
4 (木)	麦ごはん 	春巻き 切干大根と小松菜の胡麻和え つんきーだご汁	☆	春巻き ツナ 鶏肉	牛乳 白す干	小松菜 ほうれん草 人参	切干大根 しいたけ ★キャベツ	米・麦・砂糖 じゃがいも 白玉粉 中力粉	油 ごま	817 25.8
5 (金)	麦ごはん 	いわしの梅煮 五目豆 スタミナ豚汁	☆	いわしの梅煮 大豆 天ぷら 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 脱脂粉乳 昆布	人参 ほうれん草 かぼちゃ いんげん	こんにゃく しいたけ ごぼう キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でんぷん		770 30.6
8 (月)	麦ごはん 	じゃが豚キムチの煮物 ひじきとキャベツのサラダ 青梅ゼリー	☆	豚肉 大豆 オーシャンキング 卵そぼろ	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ キムチ キャベツ ★きゅうり	米・麦・砂糖 じゃがいも 青梅ゼリー	油 アーモンド ごま油	811 27.2
9 (火)	米粉コッパン 	ミネストローネ ほうれん草オムレツ 甘夏サラダ	☆	ベーコン ツナ 花かつお オムレツ	牛乳	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ ★セロリ ★きゅうり 甘夏みかん	米粉パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	油	611 23.7
15 (月)	麦ごはん 	さばのカレムニエル ひじきサラダ ミルクスープ	☆	さば ハム 鶏肉 卵 白いんげん豆	牛乳 チーズ 芽ひじき	人参 小松菜	キャベツ ★きゅうり きくらげ 玉ねぎ	米・麦・砂糖 じゃがいも	油	777 29.7
16 (火)	ワンローパン 	白いんげん豆のシチュー マカロニサラダ キウイ	☆	ミートボール 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ ★きゅうり コーン キウイ	普通パン マカロニ じゃがいも	油 バター ノンエッグマヨ	867 28.7
17 (水)	麦ごはん 	干草焼 切干大根の炒め煮 のっぺい汁	☆	鶏肉 大豆 卵 天ぷら	牛乳	小松菜 人参 ★大根 ★ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ★キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 マヨネーズ すりごま	724 26.9
18 (木)	麦ごはん 	手作りルウの子キンカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 とりレバー 金時豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 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・砂糖 薄力粉 じゃがいも	油 バター	822 26.3
19 (金)	麦ごはん 	親子煮 かぼちゃサラダ シュウマイ	☆	鶏肉 高野豆腐 卵 シュウマイ	牛乳 白す干	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ たけのこ しいたけ ★きゅうり	米・麦・砂糖 じゃがいも でんぷん	油 アーモンド ノンエッグマヨ	867 33.8
22 (月)	ジュシー 	ゴーヤチャンプルー もずくと肉団子のスープ シークワサーゼリー	☆	豚肉 油揚げ ツナ 卵そぼろ 豆腐 花かつお	牛乳 芽ひじき もずく	人参	きくらげ ゴーヤ キャベツ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 シークワサー	油 ごま油	723 29.5
23 (火)	ライ麦パン 	ミートボールのトマト煮 野菜の卵とじ りんご いちごジャム	☆	ミートボール 豚肉 高野豆腐 卵そぼろ	牛乳	人参 ほうれん草 りんご	玉ねぎ キャベツ しめじ	ライ麦パン じゃがいも でんぷん ジャム	油	664 24.6
24 (水)	麦ごはん 	豆腐の中華煮 ジャーマンポテト オレンジ	☆	豆腐 豚肉 天ぷら ベーコン	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ ★キャベツ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ オレンジ	米 麦 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	768 27.9
25 (木)	麦ごはん 	鶏肉と大豆のこはく煮 元気サラダ 卵と春雨のスープ	☆	鶏肉 レバー 竜田揚げ ひよこ豆 ハム	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	★キャベツ ★きゅうり 玉ねぎ きくらげ コーン	米・麦・砂糖 でんぷん 小麦粉	油	801 31.4
26 (金)	麦ごはん 	あじフライ ナムル かぼちゃのみそ汁	☆	あじフライ ハム 錦糸卵 豆腐 ★みそ	牛乳 白す干	人参 ほうれん草 かぼちゃ	もやし えのき 玉ねぎ キャベツ	米・麦・砂糖	油 すりごま	744 28.6
29 (月)	麦ごはん 	チャプチェ ごぼうバーグ 中華スープ	☆	豚肉 豆腐 ごぼうバーグ	牛乳	★ピーマン 人参 ほうれん草	玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ	米・麦・砂糖 春雨	油 ごま油	698 24.6
30 (火)	ワンローパン 	トマトとほうれん草の Pasta フレンチサラダ いちじくジャム	☆	豚肉 鶏肉 大豆 おさかなソー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 白す干	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	普通パン ジャム スパゲッティ 砂糖	油 アーモンド	782 33.6

* ★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。