

学校給食献立予定表

令和8年7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 (水)	ワンローフパン	チリコンカン 切干大根とツナのごまドレッシング和え	☆	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳	人参 ★赤ピーマン 小松菜	★玉ねぎ ★セロリー にんにく 千切大根 とうもろこし	パン	菜種油 ドレッシング	731 31.4 31.8
2 (木)	しそごはん	きつねうどん 鰯の甘露煮 ほうれん草の香りและ	☆	とり肉 油揚げ 削り節 いわし甘露煮	牛乳 わかめ 海草 もみのり	人参 菜ねぎ ほうれん草	もやし	米 麦 うどん 砂糖	ごま ごま油	763 31.2 21.4
3 (金)	夏野菜のカレー	海藻サラダ ファイバーヨーグルト	☆	ふた肉 金時豆 まぐろ	牛乳 わかめ 海草 ヨーグルト	人参 ★かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ★きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	811 27.1 23.3
6 (月)	麦ごはん	麻婆茄子 野菜サラダ 角チーズ	☆	ふた肉 赤出しみそ チキンハム	牛乳 チーズ	★菜ねぎ ブロッコリー	にんにく しょうが ★なす ★キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 オリーブ油	751 26.4 24.9
7 (火)	ちらし寿司	彩り野菜とキャベツのミンチカツ ほうれん草のごま和え 魚そうめん汁 七タゼリー	☆	とり肉 豆腐 錦糸卵 ミンチカツ 魚そうめん 削り節	牛乳 だし昆布 わかめ	人参 絹さや ほうれん草 菜ねぎ	ごぼう たけのこ 椎茸	米 砂糖 バインゼリー	菜種油 ごま	750 27.7 21.9
8 (水)	食パン	スパゲッティシシリアン コーンサラダ ココアクリーム	☆	ふた肉 牛肉	牛乳	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ ★なす ★ズッキーニ とうもろこし ★きゅうり レモン	食パン ココアクリーム スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	770 28.2 24.7
9 (木)	麦ごはん	チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 小松菜の和え物 なすのみそ汁	☆	とり肉 厚揚げ あわせみそ	牛乳	小松菜 人参 菜ねぎ	なす ★玉ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 タルタルソース	793 27.0 27.8
10 (金)	麦ごはん	肉じゃが ツナと若布の和え物 納豆	☆	納豆 牛肉 まぐろ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	717 26.6 15.7
13 (月)	麦ごはん	ホキフライ 春雨の酢の物 南瓜のそぼろ煮	☆	ホキフライ チキンハム とり肉	牛乳	人参 ★かぼちゃ	★キャベツ 木くらげ 玉ねぎ 枝豆	米 麦 春雨 砂糖	菜種油	745 24.8 18.5
14 (火)	チンジャオロース丼	ひじきのピリッとサラダ 鉄入りコアプラス	☆	ふた肉 まぐろ	牛乳 ひじき ヨーグルト	★ピーマン ほうれん草 人参	★玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ★きゅうり	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 オリーブ油 ラー油	798 29.7 24.5
15 (水)	ソフトフランスパン	鶏のワイン煮 キャロットラペ パンプキンスープ	☆	とり肉 まぐろ 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	トマト 人参 かぼちゃ	★玉ねぎ	ソフトフランスパン 砂糖	菜種油 オリーブ油 バター	705 30.5 26.5

◎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。



いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

