

7月分学校給食献立予定表

令和8年度
福津市立福間小学校

献立名			おも からだそしき 主に体の組織をつくる		おも からだちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価		
ひにち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	おかず		1群：たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群：カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群：炭水化物 米・パン めん・芋	6群：脂質 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (水)	ワンローパン 	○	チリコンカン きりぼしだいこんとツナの ごまドレッシングあえ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ★あかピーマン こまつな	たまねぎ ★セロリ にんにく きりぼしだいこん コーン	パン	あぶら ごま	574 25.1 25.6	
2 (木)	しそごはん 	○	きつねうどん ほうれんそうのかおりあえ いわしのかんろに	とりにく あぶらあげ いわしのかんろに	ぎゅうにゅう わかめ もみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし	★こめ おぎ めん さとう	ごま ごまあぶら	635 26.9 19.2	
3 (金)	おぎごはん 	○	なつやすみのカレー かいそうサラダ	ぶたにく きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん ★かぼちゃ	たまねぎ コーン しょうが にんにく ★きゅうり	★こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	611 20.8 18.7	
6 (月)	おぎごはん 	○	マーボーなす やさしいサラダ かくチーズ	ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	★ねぎ ブロッコリー	にんにく しょうが ★なす キャベツ コーン	★こめ おぎ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	624 23.2 22.0	
7 (火)	ちらしずし 	○	いろいろやさしいとキャベツのミンチカツ ほうれんそうのごまあえ うおそうめんじる たなばたゼリー	とりにく きんしたまご ミンチカツ うおそうめん とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ	★こめ さとう たなばたゼリー	あぶら ごま	625 21.5 17.5	
8 (水)	しよくパン 	○	ココアクリーム スパゲティシシリアン コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ ★なす ★ズッキーニ コーン ★きゅうり	パン ココアクリーム めん さとう	オリーブオイル	606 23.4 20.7	
9 (木)	おぎごはん 	○	チキンなんばん タルタルソース (たまごなし) こまつなのあえもの なすのみそする	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	なす たまねぎ	★こめ おぎ でんぶ さとう	あぶら タルタルソース (たまごなし)	635 22.2 22.5	
10 (金)	おぎごはん 	○	なっとう にくじゃが ツナとわかめのあえもの	なっとう ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにやく キャベツ	★こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	599 23.6 14.8	
13 (月)	おぎごはん 	○	ホキフライ はるさめのすのもの かぼちゃのそぼろに	ホキフライ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きくらげ たまねぎ えだまめ	★こめ おぎ はるさめ さとう	あぶら	613 21.0 16.4	
14 (火)	しろごはん 	○	チンジャオロースどん ひじきのピリッとサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	★ピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ★きゅうり	★こめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら オリーブオイル ラー油	601 22.7 19.8	
15 (水)	ソフトフランスパン 	○	とりのワインに キャロットラペ パンプキンスープ	とりにく ツナ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ソフトフランスパン さとう	あぶら オリーブオイル バター	565 25.2 22.5	

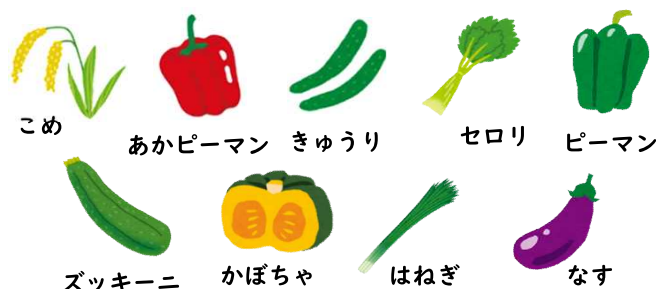
*都合により献立が一部変更になることがあります。

*★印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市」から購入しています。

7月7日は「七夕」★

七夕には、笹を立てて短冊に願い事を書いたり
ちらし寿司やそうめんを食べたりする風習があ
ります。7日には、みなさんが選んだ七夕ゼリー
が登場します。行事食を味わいましょう。

今月のふくつ育ち



※他県市町村産のものになることもあります。

夏休みにチャレンジ！給食レシピ



6月25日（木）の給食に登場した熊本県の料理のレシピです。

熊本県のご当地グルメであるタイピーエンと、熊本県でよく食べられている高菜を使った油炒めです。

この日は給食試食会があり、ご参加いただいた保護者の方々からもご好評いただきました。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

🌸 タイピーエン

	(1人分)	(4人分)
・豚もも肉スライス	10 g	40 g
・むきえび	10 g	40 g
・いか	10 g	40 g
・かまぼこ	10 g	40 g
・うずらの卵	15 g	60 g
・人参	10 g	40 g
・玉ねぎ	15 g	60 g
・キャベツ	20 g	80 g
・たけのこ水煮	10 g	40 g
・絹さや	5 g	20 g
・春雨	7 g	28 g
・木くらげ（乾）	0.4 g	1.6 g
・酒	0.8 g	0.32 g
・油	0.5 g	2 g
・塩	0.07 g	0.28 g
・こしょう	0.03 g	0.12 g
・薄口醤油	6 g	24 g
・チキンブイヨン	2 g	8 g
・豚骨スープ（無塩）	2.5 g	10 g
・水	65 g	260 g
・ごま油	0.2 g	0.8 g

- ① 豚肉・いか・かまぼこは一口大に切る。人参・玉ねぎ・たけのこは千切り、キャベツは短冊切りにする。
- ② 春雨と木くらげは水でもどし、5cmほどに切る。
- ③ 絹さやは筋を取り、ゆでておく。1/2に切る。
- ④ 豚肉と酒の半分量を入れて、油で炒める。
- ⑤ 火が通ったら、えび、いかを炒め、残りの酒を入れる。
- ⑥ 人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげを順に入れ、炒める。しんなりしてきたら、水を入れる。
- ⑦ チキンブイヨンと豚骨スープ、かまぼこを入れて煮る。
- ⑧ 調味料を入れ、味つけをする。
- ⑨ キャベツ、うずらの卵、春雨を入れ、火が通ったら絹さやを入れる。
- ⑩ 仕上げにごま油を入れ、完成！
※調味料は少しずつ入れて、調整してください。

🌸 高菜の油炒め

	(1人分)	(4人分)
・高菜漬け	15 g	60 g
・白す干	5 g	20 g
・いりごま	0.7 g	2.8 g
・濃口醤油	0.35 g	1.4 g
・ごま油	0.8 g	0.32 g

- ① 熱したフライパンに、ごま油を入れる。
- ② 高菜漬けを炒め、しんなりしたら白す干を入れる。
- ③ 濃口醤油で味付けをする。
※入れる前に味見をして調整する。
- ④ いりごまを入れ、完成！