

学校給食献立予定表

令和8年7月

福津市第2学校給食共同調理場

ひつけ 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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
									脂質(g)
1 (水)	キムチごはん ごぼうサラダ ワンタンスープ れいとうみかん	☆	ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが キムチ ごぼう えだまめ コーン たまねぎ もやし きくらげ みかん	こめ ワンタン	ゴマあぶら ごま マヨネーズ	641 20.7 22.3
2 (木)	しろごはん サーモンフライ ひじきとおくらのごまあえ かぼちゃのみそしる	☆	サーモンフライ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	★オクラ にんじん ★かぼちゃ ★ねぎ	★キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら ごま	599 20.7 17.7
3 (金)	なめし ごもくうどん まめとポテトのサラダ クリームヨーグルト	☆	とりにく ツナ かまぼこ あぶらあげ ひよこめめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいこんば にんじん ★ねぎ	しいたけ コーン	こめ むぎ うどん じゃがいも さとう	ごま オリーブオイル	629 22.7 14.2
6 (月)	しろごはん ほしのコロッケ なすのしぎやき うおそうめんじる たなばたパインゼリー	☆	コロッケ とうふ ぶたにく あかだしみそ うおそうめん オーシャンキング	ぎゅうにゅう わかめ	★ピーマン ★ねぎ	★なす しいたけ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ゴマあぶら	667 18.7 19.4
7 (火)	しょくパン いちごジャム ナポリタン シャキッとさっぱりサラダ	☆	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ しらすぼし	にんじん ★ピーマン ★トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン りんご レモンじる	パン ジャム スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら ゴマあぶら	610 23.3 18.1
8 (水)	しろごはん しろみぎかなのおこのみやきふう かいそうサラダ ごじる ライチゼリー	☆	メルルーサ かつおぶし だいず あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ かいそう	ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ ゴマあぶら	603 25.7 14.8
9 (木)	むぎごはん あんずジャムのとりオープンやき ブロッコリーのゆかりマヨサラダ アカモクのねばーるスープ	☆	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ★アカモク	あかパプリカ ★ブロッコリー ★オクラ にんじん こまつな ★トマト ★かぼちゃ	にんにく きいろパプリカ せんざいだいこん あかしそ れんこん えのきだけ きくらげ	こめ むぎ ★あんずジャム	マヨネーズ ごま	660 23.1 24.7
10 (金)	なっとくどん(むぎごはん) キャベツのごまずあえ なすのみそしる	☆	ぎゅうにく ぶたにく なつとう だいず とうふ あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	★オクラ にんじん ★ねぎ	しょうが ★キャベツ ★なす	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	643 25.6 22.4
13 (月)	わかめごはん あじのあまずあんかけ あつあげのみそしる レモンゼリー	☆	あじ あつあげ こめみそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー でんぶん じゃがいも	あぶら	645 22.2 19.3
14 (火)	ソフトフランスパン とりだんご(ケチャップあじ) キャロットラペ パンプキンスープ	☆	とりだんご ツナ しょういんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ★セロリー	パン はちみつ	オリーブオイル バター	581 22.7 20.4
15 (水)	むぎごはん とうふのピリからに ほうれんそうともやしのマリネ みかんジュース	☆	とうふ ぶたにく いとがまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しめじ しょうが もやし コーン みかんかじゅう	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	637 22.0 15.7
16 (木)	なつやさいカレー(むぎごはん) フルーツポンチ	☆	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ★かぼちゃ ★オクラ	たまねぎ コーン りんご おうとう みかん パイン ★スイカ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー サイダー	あぶら	631 18.9 17.2

◎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。

