

学校給食献立予定表

令和8年7月

福津市立福間中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		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 (水)	麦ごはん					米 麦		780	25.2	23.2
	牛乳		牛乳							
	あおさ入りししゃもフライ		ししゃもフライ				菜種油			
	小松菜と卵の和え物	卵そぼろ		こまつな		砂糖	ごま			
	じゃがいものカレーそぼろ煮	牛肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース 椎茸 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油			
2 (木)	ワンローフパン					パン		784	31.8	29.5
	牛乳		牛乳							
	元気ヨーグルト		元気ヨーグルト							
	ブルーベリージャム					ジャム				
	ポテトクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター			
3 (金)	小松菜サラダ	まぐろ		こまつな	きゅうり レモンじる	砂糖	オリーブ油	779	25.2	20.3
	ほうれんそうオムレツ	オムレツ								
	夏野菜のカレー	牛肉 金時豆		にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	菜種油			
	牛乳		牛乳							
	海藻サラダ	まぐろ	若布 海藻サラダ		きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
6 (月)	冷凍みかん				冷凍みかん			722	26.2	21.8
	麦ごはん					米 麦				
	牛乳		牛乳							
	麻婆茄子	ぶた肉 赤出しみそ		ねぎ	にんにく しょうが なす	じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油			
	ひじきとツナのごま和え	まぐろ	芽ひじき		きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
7 (火)	ちらし寿司	とり肉 錦糸卵		にんじん 絹さやえんどう	ごぼう たけのこ	米 砂糖		735	30.1	18.6
	牛乳		牛乳							
	鰯の甘露煮	いわし								
	小松菜のごま和え			こまつな		砂糖	ごま			
	魚そうめん汁	魚そうめん とうふ オーシャンキング	若布	ねぎ	椎茸					
8 (水)	七夕ゼリー					ゼリー		773	26.1	24.9
	白ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	金時豆コロツケ					コロツケ	菜種油			
	千草和え	いか 油揚げ	白す干	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
9 (木)	豆腐汁	とり肉 とうふ かまぼこ	若布	ねぎ	椎茸			742	26.2	30.5
	食パン					パン				
	牛乳		牛乳							
	マーガリン						マーガリン			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	菜種油			
10 (金)	ハニーサラダ			赤ピーマン	ごぼう(きゅうり) とうもろこし	はちみつ	オリーブ油	752	29.4	28.2
	なっとく丼	牛肉 ぶた肉 納豆 大豆		オクラ	しょうが	米 麦 砂糖	菜種油			
	牛乳		牛乳							
	もずく汁	オーシャンキング	もずく	にんじん ねぎ	しめじたけ					
	ほうれん草のサラダ	チキンハム		ほうれんそう	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ			
13 (月)	麦ごはん					米 麦		754	27.2	20.3
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	牛肉		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			
	鰯のおかか煮	いわし								
	浅漬け		塩昆布		きゅうり キャベツ レモンじる					
14 (火)	親子丼	とり肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉		751	28.4	19.4
	牛乳		牛乳							
	切り干し大根とツナのごまあえ	まぐろ		赤ピーマン こまつな	千切大根 とうもろこし		ドレッシング			
	レモンゼリー					レモンゼリー				
	麦ごはん					米 麦				
15 (水)	牛乳		牛乳					805	29.6	28.7
	家常豆腐	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 椎茸	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油			
	きゅうりとわかめのごま酢和え		若布		きゅうり えのきたけ	砂糖	ごま			
	角チーズ		チーズ							
	ソフトフランスパン					パン				
16 (木)	牛乳		牛乳					716	30.6	21.3
	いちごジャム					ジャム				
	ポトフ	とり肉 ウインナー ひよこ豆		にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ	じゃがいも	菜種油 バター			
	ツナサラダ	まぐろ			きゅうり とうもろこし		オリーブ油			
	ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							

★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。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里市利用組合」から納品されます。

☆☆☆☆

7月7日は七夕

☆☆☆☆

七夕はもともと、中国から伝わってきた行事です。牛使いの彦星と機織りが上手だった織姫。2人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは遊んでばかりで、働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。今年の七夕の日も、晴れて天の川が見られるとよいですね。

七夕にまつわる食べ物

そうめん

織姫の織る「糸」や「天の川の流れ」に見立て、そうめんを食べる地域があります。

索餅(さくべい)

中国のお菓子で、小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、ねじって作ります。無病息災を願って食べられます。