

学校給食献立予定表

令和8年7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		
1 (水)		タンドリーフィッシュ ひじきの炒め煮 豚汁	☆	さば 天ぷら 大豆 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 ヨーグルト 芽ひじき	人参 ★かぼちゃ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ★キャベツ こんにゃく	米 麦 砂糖	油 すりごま	801 29.3	
2 (木)		磯辺煮 ナムル レモンゼリー	☆	鶏肉 大豆 厚揚げ 錦糸卵 おさかなソー	牛乳 芽ひじき 白す干	人参 にら	こんにゃく 枝豆 もやし 千切大根 木くらげ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	751 27.6	
3 (金)		高野豆腐の卵とじ おからポテトサラダ	☆	鶏肉 高野豆腐 卵 おさかなソー	牛乳	人参 小松菜	たけのこ しいたけ コーン	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 アーモンド ノンエッグマヨ	790 29.6	
6 (月)		パンチビーンズ 魚そうめん汁	☆	鶏肉 錦糸卵 ミックスビーンズ 魚そうめん 豆腐	牛乳 いりこ	人参 いんげん オクラ	ごぼう たけのこ しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	781 28.5	
7 (火)		トマトオムレツ ブルーベリージャム ポテトカルボナーラ キウイ 手作り肉団子のスープ	☆	トマトオムレツ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズパウダー	人参 ★かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 木くらげ えのき キウイ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム	油	634 27.7	
8 (水)		じゃが芋と昆布の煮物 いわしのみぞれ煮 ひじきのごまネーズサラダ	☆	豚肉 ハム いわしみぞれ煮	牛乳 野菜昆布 芽ひじき	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 すりごま ノンエッグマヨ	868 28.7	
9 (木)		麻婆豆腐 パンサンスウ オレンジ	☆	豚ミンチ 鶏レバー 豆腐 ひきわり大豆 レンズ豆 錦糸卵 オーシャンキング	牛乳 白す干	人参 ★ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ★キャベツ ★きゅうり 木くらげ オレンジ	米 麦 砂糖 マロニー でんぶん	油 ごま油	771 31.7	
10 (金)		ししゃもフライ 1食納豆 切干大根の炒め煮 かきたま中華スープ	☆	ししゃもフライ 角天 豚肉 卵 納豆	牛乳	人参 小松菜	切干大根 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし 木くらげ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 すりごま	797 30.0	
13 (月)		鯖コソコソ焼き おからの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	☆	さば 鶏ミンチ おから 天ぷら 豆腐 ★みそ	牛乳	人参 ★ねぎ ほうれん草 ★オクラ ★かぼちゃ	しいたけ えのき 玉ねぎ	米 麦 砂糖	いりごま 油	686 31.6	
14 (火)		カレースパゲッティ フレンチサラダ いちごジャム 元気ヨーグルト	☆	豚ミンチ ひきわり大豆 おさかなソー	牛乳 脱脂粉乳 元気ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 木くらげ コーン	ソフトフランス 砂糖 いちごジャム スパゲッティ	油 アーモンド	834 33.7	
15 (水)		彩り野菜とキャベツのミンチカツ おからの洋風煮 けんちん汁	☆	ミンチカツ ベーコン おから 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 いんげん	しいたけ 木くらげ 玉ねぎ こんにゃく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	738 26.8	
16 (木)		チキンカレー 海藻サラダ りんご	☆	鶏肉 レバー 金時豆ペースト レンズ豆 オーシャンキング	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻サラダ	人参 りんご	玉ねぎ ★きゅうり にんにく しょうが ★キャベツ 枝豆	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	736 25.5	

* ★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・食材を使っています。

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

気温が真夏ほど高くない一方で、湿度が高く、体が暑さになれていないこの時期は熱中症に注意です。湿度が高いため、かいた汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいためです。真夏に起こる熱中症と違って、じわじわ進行するので、本人もまわりも気が付くのが遅れ重症化をまねきます。

くちびるが乾いた
口の中がねばねばする



かくれ脱水が始まっています！

水でなく経口補水液(アクエリ・ポカリ)などで、水分補給をしっかりとしましょう。

