

学校給食献立予定表

令和8年8月 9月分

福津市立福岡中学校

献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料	その他	1人 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(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						
献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
麦ごはん		牛乳			米 麦						
牛乳											
じゃがいものカレーそば煮	牛肉 ちくわ		にんじん	玉ねぎ えだまめ 椎茸 こ んにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油	濃口しょう油 カレー粉	水	818	25.9	27.6
もやしのごま酢和え		白す干		もやし	砂糖	ごま油 ごま	りんご酢 濃口しょう油				
厚焼き卵	卵										
チンジャオロース丼	豚肉		青ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	オイスター・濃口しょう油 料理酒 こしょう 鶏がらスープ	水			
牛乳		牛乳							861	29.9	30.9
ごぼうサラダ	まぐろ油揚げ			ごぼう(きゅうり)	砂糖	ねりごま マヨネーズ	トマトケチャツ				
黄桃コンポート				黄桃コンポート							
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
麻婆冬瓜	豚肉 高野豆腐 レンズ豆 赤出しみそ		にんじん にら	にんにく しょうが とうがん	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豆ばんじあん 料理酒 オイスター 濃口しょう油 味噌 ガラスープ	水	763	29.6	20.9
パンサンスー	鶏糸卵 チキンハム		小松菜	きゅうり	カットマロニー 砂糖	ごま油	りんご酢 濃口しょう油 濃口しょう油 ねりからし				
元氣ヨーグルト		元氣ヨーグルト									
白ごはん					米						
牛乳		牛乳									
厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め	厚揚げ 鶏肉 みそ		チンゲンサイ にんじん	しょうが	砂糖	菜種油	濃口しょう油 料理酒 豆ばんじあん		791	30.0	26.1
切干大根の酢の物	油揚げ		小松菜	千切大根(きゅうり) 木くらげ	砂糖	ごま油	りんご酢 濃口しょう油 シママース				
きびなご黒こまフライ		きびなごフライ				菜種油					
ワンコープパン					パン						
牛乳		牛乳									
スクールいちじくジャム					いちじくジャム						
チリピーズ	牛肉 白いんげんめ レッドキドニー		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	菜種油 フレッシュバター	コンソメ シママース こしょう デミ ソース トマトケチャツ トマト ウスターソース チリパウダー	水 ぶどう酒	742	27.2	25.6
ツナサラダ	まぐろ油揚げ			キャベツ コーンカネル		オリーブ油	りんご酢 シママース こしょう				
シークワサーゼリー					シークワサー						
麦ごはん70.90					米 麦						
牛乳		牛乳									
豆腐の中華風煮	豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 椎茸 しょうが	でん粉	ごま油	オイスター シママース 料理酒 濃口しょう油 中華スープ		771	31.9	23.2
鮎竜田揚げ	鮎の竜田揚げ					菜種油					
きゅうりとわかめのごま酢和え		わかめ		きゅうり	えのきたけ	砂糖	ごま	シママース りんご酢 濃口しょう油			
白ごはん					米 強化米						
牛乳		牛乳									
むらこ汁(福岡)	鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐		小松菜	木くらげ	でん粉		濃口しょう油 濃口しょう油	雨り煎(かつお だし昆布 水	735	38.3	17.9
さばのレモンみそ煮	さば 米みそ			しょうが にんにく レモン	砂糖		料理酒				
ひじきのさんびら	ベーコン	煮ひじき	にんじん 青ピーマン			菜種油	トマトケチャツ 濃口しょう油 酒みりん				
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
鶏肉とごぼうの煮物	鶏肉 ちくわ		にんじん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖		濃口しょう油 料理酒 酒みりん	水	735	28.0	15.4
ツナと野菜のごまだれ和え	まぐろ油揚げ		ほうれんそう	レモン キャベツ	砂糖	ねりごま ごま	りんご酢 濃口しょう油 シママース				
ヨーグルツベームス		フルーツベームス									
手巻き寿司		だし昆布 焼のり			米 砂糖		りんご酢 料理酒 シママース	水			
牛乳		牛乳							886	29.5	25.8
鮎の梅煮	いわし梅煮			きゅうり	砂糖	マヨネーズ	りんご酢				
ささみマヨ和え	とりささみわ?			なす							
みそ汁	豆腐 油揚げ あわせみそ	わかめ	にんじん ねぎ					いりこ 水			
さつまいもプリン					さつまいもプリン						
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
鶏のうま辛煮	鶏肉 大豆			にんにく	でん粉 じゃがいも 水飴	菜種油	料理酒 シママース こしょう コザンヤン りんご酢 濃口しょう油		838	31.6	25.7
トックスープ	牛肉 豆腐 卵		ほうれんそう	玉ねぎ たけのこ		ごま油	中華スープ 鶏がらスープ 濃口しょう油 パプリカ	水			
バナナ				バナナ							
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								766	26.7	23.6
ほうれん草の和え物		塩昆布	ほうれんそう	もやし かぼす	カットマロニー	ごま	濃口しょう油 りんご酢				
豆腐みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さつまいも			いりこ 水			
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
昆布佃煮		昆布佃煮									
じゃがいもの南蛮煮	豚肉 米みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが	じゃがいも 砂糖	菜種油	酒みりん 濃口しょう油 味噌 辛子 シママース	水	790	24.7	23.7
ひじきサラダ	まぐろ油揚げ	煮ひじき	アスパラガス	きゅうり コーンカネル	マヨネーズ ごま		濃口しょう油				
オレンジ				パレンシアオレ							
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
家常豆腐	豚肉 厚揚げ 赤出しみそ		ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 椎茸	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	濃口しょう油 料理酒 オイスター 豆ばんじあん 鶏がらスープ	水	830	29.3	30.1
揚げざようざ	スクール餃子		小松菜		砂糖	ごま					
小松菜と卵の和え物	卵そぼろ		小松菜		砂糖		濃口しょう油				
照り焼きバーガー	チキン照焼バー		赤ピーマン	キャベツ	醤油/パン		中巻ソース	丸パン ヨコ割			
チーズ		チーズ							763	32.2	28.4
牛乳		牛乳									
ミネストローネ	ベーコン カンネリーニ		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも ラビオリ	菜種油	チキンブイヨン シママース こしょう	水			
豆腐パナコッタ	パナコッタ										
すきやきごはん	牛肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖	菜種油	濃口しょう油 コンソメ シママース 料理酒	水			
牛乳		牛乳									
豆腐汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ だし昆布	ねぎ	しいたけ		菜種油	濃口しょう油	雨り煎(かつお 水	794	33.6	28
鮎かりかりフライ		いわし	小松菜		砂糖	ごま	濃口しょう油				
小松菜のごま和え					普通パン						
食パン											
牛乳		牛乳									
ブルーベリージャム					ブルーベリー				733	31.5	27.6
チリコンカン	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく		菜種油	トマトソース ウスターソース ピーマンパウダー トマトケチャツ チ リパウダー				
小松菜サラダ	まぐろ		小松菜	きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油	シママース こしょう 濃口しょう油				
ぶどうゼリー					ぶどうゼリー						
白ごはん					米						
牛乳		牛乳									
秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう しめじ	里芋 砂糖	菜種油	濃口しょう油 料理酒	水	747	28.7	17.9
さんまのおろし煮	さんまのみぞれ煮										
キャベツレモンあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ レモン			濃口しょう油				
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ あわせみそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	里芋	ごま		いりこ 水	726	27.4	21.1
いわしとお肉のハンバーグ	ハンバーグ		小松菜	きゅうり		オリーブ油	りんご酢 シママース こしょう				
ツナサラダ	まぐろ油揚げ										
白ごはん					米						
牛乳		牛乳									
豆腐のスープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	たけのこ 木くらげ		菜種油	シママース こしょう 濃口しょう油 チキンブイヨン	水	878	29.4	31.9
おあさりホキフライ	ホキフライ					菜種油					
ほうれん草のサラダ	チキンハム		ほうれんそう	きゅうり コーンカネル		マヨネーズ	りんご酢 濃口しょう油 こしょう				
お米de国産りんごタルト					りんごタルト						
麦ごはん					米 麦						
牛乳		牛乳									
麻婆茄子	豚肉 赤出しみそ		ねぎ 赤ピーマン 青 ピーマン	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	濃口しょう油 りんご酢 オイスター		776	28.1	21
切干パンパング	とりささみわ?		小松菜	千切大根 コーンカネル	砂糖	ねりごま ラー油	濃口しょう油 りんご酢				
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「京産地区産元気づくし」を使用しています。											
※O印の食品は、福津市でつくられた地産産物を使用予定です。「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。											

＜給食だより＞