

学校給食献立予定表

令和8年8・9月

福津市立福岡東中学校

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)
				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		6群	
28 (金)	麦ご飯 	ガパオライス コンソメスープ	☆	豚肉 ひきわり大豆 オムレツホワイト おから 野菜入りつみれ	牛乳 チーズ	赤パプリカ ★ピーマン ★南瓜 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ えのき	米・麦・砂糖	油	761 30.3
31 (月)	麦ご飯 	塩麻婆豆腐 パンサンスウ かりぼりいりこ	☆	豚肉 オージャンキング レンズ豆 豆腐 錦糸卵 ひきわり大豆 大豆	牛乳 いりこ	人参 小松菜	玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま油 アーモンド いりごま	800 36.0
1 (火)	ワンローフパン 	トマトとなすのスパゲッティ フレンチサラダ	☆	豚肉 ひきわり大豆 金時豆ペースト おさかなソー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく ★なす しめじ キャベツ ★きゅうり コーン	パン 砂糖 スパゲッティ	油 アーモンド	792 33.5
2 (水)	麦ご飯 	ピリッと肉じゃが もやしのごま酢和え オレンジ	☆	豚肉 おさかなソー	牛乳 白す干	人参 にら	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しょうが にんにく もやし 千切大根 木耳 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 すりごま	782 27.0
3 (木)	麦ご飯 	山吹井 シュウマイ じゃがじゃこ	☆	鶏肉 豆腐 卵 シュウマイ	牛乳 白す干	人参 小松菜	玉ねぎ 千切大根 しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも	ごま油 アーモンド 油	812 33.2
4 (金)	麦ご飯 	ホキフライ へっちゃらゴーヤ 肉団子のスープ	☆	ホキフライ 豚肉 大豆 花かつお 肉団子 卵 ★みそ	牛乳	人参 ほうれん草	★にがり しょうが 玉ねぎ ★キャベツ えのき	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 すりごま	759 30.8
7 (月)	麦ご飯 	高野豆腐と野菜昆布の煮物 鰯の生姜煮 ひじきとチーズのサラダ	☆	鶏肉 高野豆腐 大豆 角天ぷら ハム 鰯の生姜煮	牛乳 野菜昆布 芽ひじき チーズ	人参 いんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	798 32.3
8 (火)	パイパン 	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ キウイ	☆	ミートボール 高野豆腐 オージャンキング	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ なす しめじ コーン キウイ きゅうり	パイパン 砂糖 マカロニ でんぶん	油 エッグケアマヨ	780 29.3
9 (水)	麦ご飯 	鮭の塩焼き 炒り豆腐 南瓜のみそ汁 味付けのり	☆	鮭 鶏肉 豆腐 厚揚げ ★みそ	牛乳 味付けのり	人参 小松菜 ★かぼちゃ ほうれん草	たけのこ 木耳 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でんぶん	油	724 34.9
14 (月)	麦ご飯 	中華丼 春雨の酢の物 ぶどうゼリー	☆	豚肉 うずら卵 卵 角天ぷら ハム	牛乳	人参 にら	たけのこ 玉ねぎ コーン キャベツ しいたけ 千切大根 しょうが もやし 木耳 きゅうり	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん ぶどうゼリー	油 ごま油	763 27.5
15 (火)	お月見バーガー 	照焼きチキン・目玉焼き 元気サラダ ラビオリスープ	☆	照焼きチキン 目玉焼き おさかなソー 花かつお ハム	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 木耳 玉ねぎ	パン 砂糖 ラビオリ じゃがいも	油 アーモンド	781 34.8
16 (水)	麦ご飯 	ししゃもフライ 千切大根の炒め煮 けんちん汁	☆	鶏肉 ししゃもフライ 豆腐	牛乳	★大根 人参 ★ねぎ	木耳 こんにゃく しいたけ キャベツ しょうが 千切大根	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油	718 26.2
17 (木)	麦ご飯 	麻婆なす 餃子 パンサンスウ	☆	豚肉 厚揚げ ひきわり大豆 餃子 オージャンキング 錦糸卵 赤みそ	牛乳	人参	★なす ★キャベツ ★きゅうり にんにく しいたけ 玉ねぎ	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 いりごま	741 25.9
18 (金)	麦ご飯 	いわしの梅煮 のり塩ビーンズ 豚汁	☆	いわし梅煮 豚肉 ガルバンゾー 豆腐 蒸し大豆	牛乳 いりこ 青のり	人参 ★かぼちゃ	玉ねぎ ★キャベツ こんにゃく	米 麦 でんぶん	油	803 33.1
24 (木)	麦ご飯 	手作りルウの茄子カレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 鶏レバー 金時豆ペースト	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 りんご	玉ねぎ にんにく しょうが ★なす 黄桃 枝豆 みかん パイン	米 麦 小麦粉 じゃがいも マーマレード	油 マーガリン	804 23.3
25 (金)	麦ご飯 	鯖の照り焼き おからの洋風煮 もずく汁	☆	さば ベーコン おから 豆腐 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 もずく	人参 いんげん ほうれん草	しょうが しいたけ 木耳 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でんぶん	油	678 30.4
28 (月)	麦ご飯 	豆腐の中華煮 ひじきとキャベツのサラダ かりぼりいりこ	☆	豆腐 豚肉 大豆 角天ぷら 卵そぼろ オージャンキング	牛乳 芽ひじき いりこ	人参 小松菜	しいたけ キャベツ 木耳 しょうが きゅうり たけのこ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 アーモンド いりごま	765 36.3
29 (火)	胚芽パン 	ハンバーグきのこソース ポテトサラダ ミネストローネ	☆	ハンバーグ 鶏肉 おさかなソー ガルバンゾー	牛乳 白す干	ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ えのき ★きゅうり ★キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド エッグケアマヨ	706 27.4
30 (水)	麦ご飯 	手作り卵焼き ひじきのカレー炒め ワンタンスープ	☆	卵 鶏肉 ひきわり大豆 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ 芽ひじき	小松菜 人参 ほうれん草	木耳 枝豆 玉ねぎ キャベツ えのき	米 麦 砂糖 でんぶん ウェーブワンタン	マヨネーズ 油 アーモンド	749 29.3

* ★のついている野菜は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」からの地元の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。