

学校給食献立予定表

令和8年10月

福津市第1学校給食共同調理場

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		たんぱく質(g)
	主食	主菜・副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	白ごはん	あおさ入りあじフライ 金平ごぼう むらくも汁	☆	あじフライ 卵 豚肉 大豆 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	★ごぼう こんにゃく 木くらげ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	736 27.2 22.2
2 (金)	麦ごはん	豆腐の中華風煮 小松菜サラダ ソフールヨーグルト	☆	豆腐 豚肉 かまぼこ まぐろ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	たけのこ 椎茸 ★キャベツ しょうが ★きゅうり レモン	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 オリーブ油	767 30.3 20.0
5 (月)	麦ごはん	さばのレモンみそ焼き ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁	☆	さば 米みそ 削り節 とり肉 厚揚げ	牛乳 だし昆布	ブロッコリー 人参 小松菜	しょうが にんにく レモン 椎茸	米 麦 砂糖 里芋 でん粉		708 36.4 16.5
6 (火)	麦ごはん	福岡県からプレゼントしていただいた福岡有明のりです！ 福岡有明のり 厚揚げのカレーそぼろ煮 れんこんサラダ	☆	豚肉 厚揚げ 赤出しみそ まぐろ	牛乳 焼のり	人参 葉ねぎ ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん とうもろこし 千切大根	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング	742
										27.8
										23.6
7 (水)	食パン	マカロニのクリーム煮 野菜サラダ キウイ	☆	とり肉 大豆 ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし キウイ	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉	菜種油 マーガリン オリーブ油	700
										30.6
										25.7
8 (木)	チリコンカンライス	ほうれん草のサラダ	☆	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	米	菜種油 マヨネーズ	766
										25.7
										28.1
9 (金)	大根菜めし	長崎血うどん 小籠包 小松菜のごま和え	☆	ショールンボオ 豚肉 えび いか	牛乳	大根菜 小松菜 人参	木くらげ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖 揚げでん粉	ごま 菜種油	753
										27.1
										23.6
13 (火)	シャキシャキ そぼろ丼	キャベツのサラダ 大学芋	☆	鶏ミンチ ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 千切大根 椎茸 枝豆 ★キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 ★さつまいも	菜種油 オリーブ油 ごま	813
										29.5
										20.0
14 (水)	ワンローフパン	いちごジャム 豆とソーセージのケチャップ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え	☆	ポークビッツ 大豆 チキンハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし	パン いちごジャム じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	700
										26.9
										26.1
15 (木)	麦ごはん	豚肉と野菜の生姜焼き なめこのみそ汁 ファイバーヨーグルト	☆	豚肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく なめこ	米 麦 砂糖	菜種油	760
										27.8
										21.5
16 (金)	白ごはん	鯛カリカリフライ ひじきの炒め煮 チンゲン菜と木くらげのスープ	☆	とり肉 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 いわし ひじき	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 木くらげ とうもろこし	米 砂糖	菜種油 ごま	738
										23.6
										24.6
20 (火)	しそごはん	ちゃんぽんうどん ブロッコリーとれんこんのサラダ	☆	豚肉 えび さつま揚げ チキンハム	牛乳	人参 葉ねぎ ブロッコリー	もやし 玉ねぎ キャベツ れんこん とうもろこし	米 麦 うどん	菜種油 ごま油 マヨネーズ	722
										28.0
										23.4
21 (水)	食パン	黒豆きなこクリーム 秋味シチュー アーモンドサラダ	☆	とり肉 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ ★キャベツ ★きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 ★さつまいも 小麦粉 栗	黒豆きなこ 菜種油 バター アーモンド オリーブ油	741
										24.5
										32.1
22 (木)	麦ごはん	さんまのみぞれ煮 小松菜の和えもの 豆腐のみそ汁	☆	さんまみぞれ煮 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも		702
										24.2
										20.2
23 (金)	白ごはん	里芋の煮付け きゅうりとわかめのごま酢和え クリーム大福	☆	とり肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 インゲン	★ごぼう ★きゅうり えのきたけ	米 里芋 砂糖 クリーム大福	菜種油 ごま	751
										22.9
										22.6
26 (月)	キムチごはん	ナムル さつま汁 ぶどうゼリー	☆	豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 白す干	人参 小松菜 ★葉ねぎ	しょうが キムチ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 ★さつまいも ぶどうゼリー	菜種油 ごま油 ごま	728
										25.7
										22.0
27 (火)	チキンカレー	ツナと若布の和えもの	☆	とり肉 金時豆 まぐろ	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご グリンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	746
										26.0
										20.3
28 (水)	黒糖パン	スパゲッティナポリタン コーンサラダ	☆	ベーコン とりささみ	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	黒糖パン スパゲッティ 砂糖	菜種油 オリーブ油	715
										30.5
										19.7
29 (木)	白ごはん	鶏のにんにくみそ焼き ほうれん草の和えもの 五目スープ	☆	とり肉 豆腐 あわせみそ 卵	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ 人参	にんにく もやし 椎茸 とうもろこし 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 でん粉		703
										27.5
										19.2
30 (金)	麦ごはん	肉じゃが ししゃもフライ キャベツのごまかけ	☆	豚肉	牛乳 ししゃもフライ	人参	玉ねぎ グリンピース こんにゃく ★キャベツ ★きゅうり たくあん	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま	798
										25.5
										22.0



◎材料の都合等により献立を変更することがあります。
◎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。
◎★が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。



10月6日は「福岡有明のり」を提供します。
福岡県は全国トップクラスののり生産県です。

県南部の有明海で生産される「福岡有明のり」は、香りが豊かで口どけもよく贈り物にもよく用いられる最高級品です。
「福岡有明のり」の美味しさをたくさんの方に知ってもらいたいということで、福岡県からプレゼントしていただきました。

