

学校給食献立予定表

令和8年10月

福津市立福間中学校

日 曜 日	献 立 名	使われている食品と体内での主な働き						1食分 (kcal)	たんば 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のになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)	胚芽パン					胚芽パン		781	27.6	32.4
	牛乳		牛乳							
	マーガリン					マーガリン				
	スパゲティナポリタン	ベーコン	チーズパウダー	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ	菜種油			
	アーモンドサラダ					砂糖	アーモンド オリーブ油			
2 (金)	麦ごはん					米 麦		715	28.3	18.7
	牛乳		牛乳							
	豆腐の中華風煮	とうふ ぶた肉 かまぼこ		にんじん	たけのこ 椎茸 キャベツ しょうが きゅうり レモンじる	でん粉	ごま油			
	小松菜サラダ	レトルトまぐろ		こまつな		砂糖	オリーブ油			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト							
5 (月)	麦ごはん					米 麦		741	23.9	21.8
	牛乳		牛乳							
	鰯の梅の香揚げ		いわしフライ				菜種油			
	ほうれん草と卵の和え物	卵そぼろ		ほうれんそう		砂糖	ごま			
	みそ汁(さつまいも)	油揚げ 厚揚げ あわせみそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
6 (火)	チリコンカンライス	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ セロリー にんにく	米	菜種油	796	25.2	28.6
	牛乳		牛乳							
	ごぼうサラダ				ごぼう えだまめ とうもろこし オレンジ		ねりごま マヨネーズ			
	オレンジ1/8									
7 (水)	大根菜めし(減量)			大根葉		米 麦		808	28.2	25.6
	牛乳		牛乳							
	長崎皿うどん	ぶた肉 えび いか		にんじん	木くらげ たまねぎ キャベツ たけのこ	揚げ麺 でん粉	菜種油			
	小籠包	ショールンポオ(具)				ショールンポオ(皮)				
	小松菜のごま和え			こまつな		砂糖	ごま			
8 (木)	食パン					食パン		733	29.4	25
	牛乳		牛乳							
	いちじくジャム					いちじくジャム				
	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			
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり とうもろこし		オリーブ油			
	キウイフルーツ1/2				キウイ					
9 (金)	チキンカレー	とり肉 金時豆	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご えだまめ	米 麦 じゃがいも	菜種油	787	26.9	21.1
	牛乳		牛乳							
	ツナと若布の和え物	レトルトまぐろ	若布		きゅうり	砂糖	ごま			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー				
13 (火)	シャキシャキそぼろ丼	とり肉		にんじん	たまねぎ 千切大根 椎茸 えだまめ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	878	29.4	24.4
	牛乳		牛乳							
	オイマヨサラダ	卵そぼろ		ほうれんそう		砂糖	マヨネーズ			
	大学芋					さつまいも 砂糖	菜種油 黒ごま			
14 (水)	麦ごはん					米 麦		823	30.3	21.8
	牛乳		牛乳							
	厚焼き卵	厚焼卵								
	じゃが豚キムチの煮物	ぶた肉 レッドキドニー		にんじん	たまねぎ キムチ	じゃがいも 砂糖	菜種油			
	もやしのごま酢和え		白す干		もやし	砂糖	ごま油 ごま			
	鉄入りコアプラス		ヨーグルト							
15 (木)	ワンローフパン					ワンローフパン		716	29.0	24.5
	牛乳		牛乳							
	1食はちみつ					はちみつ				
	サーモンフライ	サーモンフライ					菜種油			
	コーンサラダ	とりささみちゃん	寒天		コーンカネル きゅうり レモンじる		オリーブ油			
	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 たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも ラビオリ	菜種油			
16 (金)	麦ごはん					米 麦		746	26.1	24.9
	牛乳		牛乳							
	厚揚げのカレー炒め	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油			
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け		ほうれんそう	れんこん とうもろこし 千切大根		ドレッシング			
17 (土)	ハヤシライス	牛肉 金時豆	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	米 麦	菜種油	748	25.0	21.3
	牛乳		牛乳							
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト 寒天		みかん パイン 黄桃					
	麦ごはん					米 麦				
20 (火)	牛乳		牛乳					848	28.1	30.8
	厚揚げとときのこのオイスターソース炒め	厚揚げ 牛肉		にんじん	しめじ たけ えのきたけ まい たけ たけのこ しょうが きゅうり うめ	砂糖 でん粉	ごま油 菜種油			
	高野豆腐の梅マヨサラダ	チキンハム 高野豆腐	ひじき				マヨネーズ			
	国産ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
21 (水)	麦ごはん					米 麦		764	25.3	27.4
	牛乳		牛乳							
	さんまのみぞれ煮	さんまみぞれ煮								
	ひじきサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	アスパラガス	きゅうり とうもろこし		マヨネーズ ごま			
	みそ汁(厚揚げ)	厚揚げ あわせみそ	若布	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
22 (木)	食パン					食パン		772	28.2	36.4
	牛乳		牛乳							
	黒豆きなこクリーム						黒豆きなこクリーム			
	トマトオムレツ	オムレツ								
	キャロットラペ			にんじん	にんにく	砂糖	オリーブ油			
	大豆いりシチュー	とり肉 大豆 しろいんげんまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター			
23 (金)	麦ごはん					米 麦		805	28.6	24.6
	牛乳		牛乳							
	里芋の煮付け	とり肉 厚揚げ		にんじん いんげんまめ	ごぼう	里芋 砂糖	菜種油			
	あおさ入りあじフライ	あじフライ					菜種油			
	きゅうりのごま酢和え		白す干		きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			
	やさしいふりかけ いろいろやさい									
26 (月)	麦ごはん					米 麦		706	29.1	18.7
	牛乳		牛乳							
	豚肉と野菜の生姜焼き	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	菜種油			
	いものこじる	とり肉 あわせみそ		こまつな	こんにゃく ごぼう えのきたけ	里芋				
27 (火)	麦ごはん					米 麦		700	36.3	15.9
	牛乳		牛乳							
	さばのレモンみそ焼き	さば 米みそ			しょうが にんにく レモンじる	砂糖				
	ブロッコリーのおかか和え	削り節		ブロッコリー		砂糖				
	のっぺい汁	とり肉 豆腐		にんじん こまつな	椎茸	里芋 でん粉	菜種油			
28 (水)	麦ごはん					米 麦		771	29.3	27.2
	牛乳		牛乳							
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター				菜種油			
	野菜のごまだれ和え	とりささみちゃん		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ねりごま ごま			
	けんちん汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	椎茸	里芋 でん粉	ごま油			
29 (木)	黒糖パン					黒糖パン		843	32.9	35.6
	牛乳		牛乳							
	マカロニのクリーム煮	とり肉 えび	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも マカロニ 小麦粉	菜種油 マーガリン			
	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			
	お米de国産さつまいもと栗のタルト					タルト				
30 (金)	麦ごはん					米 麦		792	23.2	25.8
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃとさつまいものコロッケ					コロッケ	菜種油			
	ひじきの炒め煮	とり肉	ひじき	にんじん	れんこん	砂糖	ごま 菜種油			
	豆乳みそ汁	豆乳 油揚げ 米みそ 麦みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ					