

学校給食献立予定表

令和8年10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	5群	6群		たんぱく質(g)
1 (木)	麦ご飯 	マーボーとうがん シウマイ 海藻サラダ	☆	豚肉 ひきわり大豆 高野豆腐 赤だし レンズ豆 シュウマイ オーシャンキング	牛乳 海藻ミックス ひじき	人参 ほうれん草 ★とうがん	玉ねぎ しいたけ 木耳 しょうが にんにく ★キャベツ ★きゅうり	米・麦・砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま アーモンド	799 32.0
2 (金)	麦ご飯 	厚揚げのうま煮 いわしの梅煮 切干大根と小松菜の胡麻和え	☆	鶏肉 厚揚げ 角天 ツナ いわしの梅煮	牛乳	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう 木耳 椎茸 生姜 千切大根	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま	848 36.4
5 (月)	麦ご飯 	さばのにんにくみそ焼き じゃが芋土佐煮 けんちん汁	☆	さば ★みそ 花かつお 鶏肉 つみれ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 ★とうがん	にんにく しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	米・麦・砂糖 でんぶん じゃが芋	バター ごま	800 28.9
6 (火)	食パン 	大豆とほうれん草のクリーム煮 フレンチサラダ バナナ りんごジャム	☆	大豆 ハム ミートボール	牛乳	人参 ほうれん草 バナナ	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり 木耳	パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 りんごジャム	油 バター	794 28.7
7 (水)	麦ご飯 	親子煮 れんこんサラダ みかん	☆	鶏肉 卵 高野豆腐 オーシャンキング	牛乳	人参 小松菜 たけのこ	玉ねぎ しいたけ ★れんこん ★きゅうり ★みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 エッグケアマヨ	834 34.5
8 (木)	麦ご飯 	豆腐のカレーそぼろ煮 さんまみぞれ煮 もやしのごま酢和え	☆	豆腐 大豆 おさかなソー 錦糸卵 豚肉 さんまみぞれ煮	牛乳 白す干	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	857 37.9
9 (金)	麦ご飯 	タンドリーチキン ごぼうのこはく煮 みそ汁 ブルーベリーゼリー	☆	鶏肉 ひよこ豆 厚揚げ ★みそ	牛乳 ヨーグルト いりこ	人参 小松菜 ★かぼちゃ	にんにく ★ごぼう ★なす しょうが	米・麦・砂糖 でんぶん ブルーベリー ゼリー	油	800 32.4
13 (火)	ワンローフパン 	おからのミートローフ 茎わかめのソテー クラムチャウダー	☆	鶏ミンチ おから 卵 ★みそ 豚肉 ベーコン あさり	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ こんにゃく にんにく マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	油 バター	708 32.4
14 (水)	麦ご飯 	ししゃもフリッター 千切大根のソース炒め スタミナ豚汁	☆	角天 花かつお 豚肉 豆腐 ★みそ ししゃもフリッター	牛乳 青のり	人参 ほうれん草	千切大根 ★キャベツ ★ごぼう こんにゃく しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも	油 アーモンド	780 25.8
15 (木)	チキンライス 	ミルク大学芋 コンソメスープ 元気ヨーグルト	☆	鶏肉 つみれ	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリーンピース ★キャベツ えのき	米 麦 砂糖 ★さつまいも じゃがいも	油 アーモンド	752 26.2
16 (金)	麦ご飯 	手作りルウのカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 鶏レバー 金時豆ペースト	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳 チーズ	人参 りんご	玉ねぎ にんにく しょうが 枝豆 みかん パイン 黄桃	米 麦 薄力粉 じゃがいも ママレード	油 バター	822 26.3
20 (火)	食パン 	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ いちごジャム	☆	ミートボール オーシャンキング	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ★キャベツ しめじ コーン	食パン ジャム じゃがいも でんぶん マカロニ	油 エッグケアマヨ	809 27.0
21 (水)	麦ご飯 	八宝菜 春巻き 春雨サラダ	☆	豚肉 うずら卵 角天 おさかなソー 春巻き	牛乳	人参 たけのこ	木耳 玉ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	米 麦 でんぶん 春雨	油 ごま油 すりごま	898 26.2
22 (木)	麦ご飯 	鶏肉とさつま芋のうま煮 野菜の卵とじ りんご	☆	鶏肉 厚揚げ 豚肉 高野豆腐 卵とじ	牛乳	人参 いんげん りんご	こんにゃく しいたけ ★キャベツ 玉ねぎ	米・麦・砂糖 ★さつまいも でんぶん	油	798 27.0
23 (金)	麦ご飯 	麻婆豆腐 マロニーの酢の物 かりぼりいりこ	☆	豚ミンチ 鶏レバー 豆腐 レンズ豆 おさかなソー 錦糸卵 大豆	牛乳 白す干 いりこ	人参 にら	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく 木耳 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん マロニー	油 ごま油 アーモンド ごま	834 37.6
26 (月)	麦ご飯 	ピリッと肉じゃが いわし生姜煮 こらともやしの和え物	☆	豚肉 おさかなソー いわしの生姜煮	牛乳 白す干	人参 にら	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく もやし 千切大根 木耳	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま	890 32.6
27 (火)	黒糖パン 	クリームスパゲッティ 切干大根とひじきのサラダ ぶどうゼリー	☆	鶏肉 オーシャンキング	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 千切大根 ★キャベツ ★きゅうり コーン	黒糖パン スパゲッティ 薄力粉 砂糖 ぶどうゼリー	油 バター アーモンド	785 33.2
28 (水)	麦ご飯 	鯖のマヨカレー焼き 根菜ベベロンチーノ つんきーだご汁	☆	鯖 ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく ★れんこん ★ごぼう こんにゃく ★キャベツ ★大根	米 麦 米粉 中力粉 白玉粉	エッグケアマヨ 油	749 29.0
29 (木)	麦ご飯 	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 おから	牛乳	人参 小松菜 たけのこ	玉ねぎ しいたけ ★きゅうり コーン	米・麦・砂糖 でんぶん じゃがいも	油 アーモンド エッグケアマヨ	790 29.6
30 (金)	麦ご飯 	豆腐の中華煮 ジャーマンポテト オレンジ	☆	豚肉 豆腐 角天 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 たけのこ	しいたけ しょうが 木耳 キャベツ にんにく オレンジ 玉ねぎ	米・麦・砂糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	764 30.3

* ★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。