学校給食献立予定表

令和8年11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) たんぱく質(g) 脂質(g)
				主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
	主食	主菜・副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦ごはん	鯛のレモンソースかけ 青菜の和えもの 豚汁	☆	まだい 豚肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳	小松菜 人参	レモン もやし ★大根 ★ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	米 麦 砂糖	ごま 菜種油	705 27.7 19.7
6 (金)	木の葉丼	カミカミサラダ 豆乳パンナコッタ	☆	卵 かまぼこ とりささみ パンナコッタ	牛乳 ひじき 寒天	人参 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ごぼう 千切大根	米 砂糖 でん粉	マヨネーズ	786 25.4 24.4
10 (火)	麦ごはん	プルコギ わかめスープ **アセロラゼリー**	☆	豚肉 赤出しみそ ベーコン 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ もやし しめじ	米 麦 砂糖 アセロラゼリー	菜種油 ねりごま	742 27.0 23.0
11 (水)	米粉パン	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ みかん	☆	とり肉 あさり 大豆	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 ★キャベツ ★みかん とうもろこし	米粉パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	菜種油 バター オリーブ油	731 32.0 26.5
12 (木)	麦ごはん	きびなごカリカリフライ 春雨の酢のもの ちゃんこ鍋	☆	ハム 根菜つくね 豆腐 油揚げ	牛乳 きびなごフライ	人参 葉ねぎ	キャベツ しめじ 大根	米 麦 春雨 砂糖	菜種油	735 25.4 22.4
13 (金)	わかめごはん	**五目うどん** 厚焼き卵 大根サラダ	☆	とり肉 かまぼこ 油揚げ ゼラチン 厚焼卵 まぐろ	牛乳 わかめ	人参 ★葉ねぎ 小松菜	椎茸 ★大根 とうもろこし	米 麦 うどん	ごま マヨネーズ	761 29.0 25.0
16 (月)	白ごはん	**ささみチーズフライ** ブロッコリーのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	☆	ささみフライ 厚揚げ あわせみそ	牛乳 白すり干 わかめ	★ブロッコリー 人参 ★葉ねぎ	玉ねぎ ★キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	715 27.6 19.9
17 (火)	麦ごはん	さばの香味焼き れんこんの金平 かきたま汁	☆	さば 米みそ 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	713 33.4 17.2
18 (水)	ワンローフパン	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ りんごジャム	☆	とり肉 ハム	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ りんご キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ りんごジャム	菜種油 マヨネーズ	711 26.0 27.9
19 (木)	**秋野菜カレー**	カリカリちりレモンサラダ ㊥ほうれん草ムース	☆	豚肉 金時豆	牛乳 白すり干 ほうれん草ムース	人参 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん りんご ★キャベツ レモン	米 麦 砂糖 ★さつまいも	菜種油 オリーブ油	819 25.9 24.1
20 (金)	麦ごはん	鶏肉とごぼうの煮物 ひじきとツナのごま和え さけぱっぱ	☆	とり肉 厚揚げ まぐろ さけぱっぱ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	★ごぼう こんにゃく とうもろこし	米 麦 里芋 砂糖	ドレッシング	741 26.6 21.9
24 (火)	麦ごはん	さんまの生姜煮 こんにゃくの炒めもの さつまいものみそ汁	☆	さんま生姜煮 豚肉 油揚げ あわせみそ	牛乳 わかめ	人参 ★葉ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ★さつまいも	ごま油 ごま	779 24.6 26.1
25 (水)	ソフトフランスパン	ミートソースペンネ コーンスープ 元気ヨーグルト	☆	豚肉 牛肉 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	人参	にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし	ソフトフランス マカロニ 砂糖	オリーブ油	773 30.1 21.5
26 (木)	麦ごはん	家常豆腐 もやしのナムル ㊥のり佃煮	☆	豚肉 厚揚げ 赤出しみそ ハム	牛乳 のり佃煮	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ たけのこ 木くらげ もやし	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	726 27.6 22.1
27 (金)	白ごはん	**鶏肉の唐揚げ** 切干大根の和えもの 豆腐のスープ	☆	とり肉 まぐろ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 葉ねぎ	千切大根 しめじ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	760 29.9 25.4
30 (月)	麦ごはん	ハンバーグの和風おろしソース ひじきの炒め煮 呉汁	☆	ハンバーグ とり肉 大豆 油揚げ あわせみそ	牛乳 ひじき	人参 ★かぼちゃ ★葉ねぎ	★大根 ★ごぼう 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま 菜種油	795 29.6 23.9

◎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。



津屋崎中学校全校生徒を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。
そのなかで上位となったメニューを今年度出す予定です。
上位メニューは**太字**にしています。お楽しみに♪



（一社）和食文化国民会議・制定