学校給食献立予定表

令和8年11月

【中止日】津屋崎小　30日　　勝浦小　9日･24日

福津市第2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 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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	しそごはん ごもくうどん やさいのたまごとじ げんきヨーグルト	☆	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しそ にんじん ★ねぎ	しいたけ しめじ ★キャベツ	こめ むぎ うどん	あぶら	610 25.2 14.1
4 (水)	むぎごはん さけぱっぱ だいずのいそに だいこんとキャベツのかぼすあえ	☆	さけぱっぱ とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく ★だいこん ★キャベツ かぼすかじゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	598 23.1 17.0
5 (木)	さつまいもごはん きびなごカリカリフライ　ごじる りんご	☆	さんま だいず あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	★ごぼう ★だいこん ★りんご	こめ ★さつまいも じゃがいも		640 23.1 22.2
6 (金)	しろごはん あすかなべ ふゆやさいのレモンあえ こめこドッグ	☆	とりにく とうふ つくね あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう えのきだけ はくさい ねぶかねぎ しょうが だいこん コーン レモンじる	こめ こめこドッグ		667 22.8 21.0
9 (月)	むぎごはん わかさぎフリッター キャベツのごまずあえ じゃがいものなんばんに	☆	ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ しらすぼし	にんじん	★キャベツ こんにゃく ★ごぼう えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま	675 21.4 23.3
10 (火)	こめこコッペパン ポークビーンズ ツナサラダ　オレンジ	☆	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース ★キャベツ コーン オレンジ	パン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	637 31.0 24.4
11 (水)	たかなごはん タイピーエン だいがくいも	☆	ぶたにく えび いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん きぬさや	コーン たまねぎ ★キャベツ きくらげ	こめ はるさめ ★さつまいも さとう	ゴマあぶら あぶら くろごま	712 21.1 20.8
12 (木)	むぎごはん さばのゆずソースかけ　わふうサラダ とうにゅうみそしる	☆	さば ちくわ あぶらあげ こめみそ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ	ゆずかじゅう だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	673 27.8 23.3
13 (金)	ビーフストロガノフ(むぎごはん) フルーツヨーグルト アーモンドフィッシュ(ごまなし)	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト いりこ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ コーン しめじ おうとう みかん パイン ★りんご	こめ むぎ	あぶら バター アーモンド	674 24.0 20.0
16 (月)	しろごはん ひらつくね ごぼうサラダ さつまじる	☆	つくね とうふ ぶたにく ツナ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	★ごぼう ★だいこん えだまめ たまねぎ	こめ さとう ★さつまいも	ごま マヨネーズ	765 28.3 29.1
17 (火)	ワンローフパン くろまめきなこクリーム トマトオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ	☆	オムレツ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも	くろまめきなこクリーム マヨネーズ あぶら	642 21.8 31.5
18 (水)	しろごはん さばのごまみそやき ひじきのいために すましじる	☆	さば こめみそ とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ	★しょうが しいたけ たまねぎ	こめ さとう ふ	ごま あぶら	597 28.9 16.3
19 (木)	むぎごはん あじつきのり ちくぜんに こまつなのあまずあえ	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん しいたけ コーン もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ゴマあぶら	553 19.8 12.5
20 (金)	かんぶつかくれんぼごはん イカときくらげのいろどりサラダ かんぴょうがしゅやくですーぷ ふくつさんあんずあんにん	☆	とりにく いか だいず たまご こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こなかんてん	あかパプリカ にんじん ★チンゲンサイ	コーン せんぎりだいこん ★キャベツ たまねぎ きくらげ ★きゅうり セロリー かんぴょう	こめ さとう でんぷん ★ジャム	あぶら ごま ゴマあぶら	584 23.9 17.9
24 (火)	ソフトフランスパン ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	☆	ハンバーグ ハム ベーコン あさり とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	620 29.0 23.3
25 (水)	しろごはん ホキてんたまあげ こまつなとたまごのあえもの かぼちゃのみそしる	☆	ホキ たまご あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	617 21.3 20.2
26 (木)	むぎごはん なっとう あまみそそぼろじゃが きりぼしだいこんとささみのすのもの	☆	なっとう ぶたにく こめみそ とりささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ せんぎりだいこん ★キャベツ レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	646 23.9 17.1
27 (金)	ふわふわどん(むぎごはん) はくさいのじゃこサラダ みかん	☆	とうふ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ ★しいたけ ★ねぶかねぎ ★はくさい ★キャベツ ★みかん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ゴマあぶら	668 25.1 20.2
30 (月)	むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのあまずあえ	☆	あつあげ ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ★ねぶかねぎ ★しいたけ たけのこ にんにく しょうが ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	597 21.2 17.7

◎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。
◎材料の都合等により献立を変更することがあります。
◎★印の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。