学校給食献立予定表

令和8年11月

福津市立福間中学校

日付 曜日	献　立　名	使われている食品と体内での主な働き						ｴﾈﾙｷﾞｰ(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				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2 (月)	木の葉丼	卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 でん粉		716	25.3	16.5
	牛乳		牛乳							
	ひじきのピリッとサラダ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	きゅうり えだまめ	砂糖	オリーブ油			
	バナナ				バナナ					
9 (月)	麦ごはん					米 麦		770	30.6	19.6
	牛乳		牛乳							
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油			
	寒天サラダ	とりささみﾁｬﾝｸ	寒天	ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油			
	さんまの梅煮	さんま梅煮								
10 (火)	麦ごはん					米 麦		749	30.2	22.5
	牛乳		牛乳							
	のりかつおふりかけ	かつおふりかけ								
	プルコギ	ぶた肉 赤出しみそ		にんじん	りんご にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	砂糖	菜種油 ねりごま			
	わかめスープ	ベーコン 厚揚げ	若布	チンゲン菜	もやし しめじたけ					
	りんごヨーグルト		ヨーグルト							
11 (水)	麦ごはん					米 麦		708	26.1	20.8
	牛乳		牛乳							
	きびなごカリカリフライ		きびなごフライ				菜種油			
	三色和え			ほうれんそう	たくあん えだまめ	砂糖	ごま			
	ちゃんこ鍋	鶏肉だんご 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	しめじたけ だいこん					
12 (木)	米粉パン					パン		784	33.2	25.2
	牛乳		牛乳							
	ペンネのミートソース	ぶた肉 牛肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ペンネマカロニ	菜種油			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油			
13 (金)	白ごはん					米		798	30.4	28.4
	牛乳		牛乳							
	豚肉の梅肉炒め	ぶた肉			うめ	砂糖	菜種油			
	切り干し大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬け		赤ピーマン こまつな	千切大根 とうもろこし		ドレッシング			
	たぬき汁	みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん	さといも	ごま油			
16 (月)	白ごはん					米		712	25.6	20.4
	牛乳		牛乳							
	ささみチーズフライ	ササミフライ					菜種油			
	きゅうりとわかめのごま酢和え		若布		きゅうり えのきたけ	砂糖	ごま			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ あわせみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ					
17 (火)	麦ごはん					米 麦		720	35.4	17.3
	牛乳		牛乳							
	さばの香味焼き	さば 米みそ			しょうが にんにく	砂糖				
	れんこんの金平	ぶた肉		にんじん	れんこん こんにゃく	砂糖	菜種油 いりごま			
	かきたま汁	卵 豆腐		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でん粉				
18 (水)	麦ごはん					米 麦		755	26.2	22.4
	牛乳		牛乳							
	じゃがいもの南蛮煮	ぶた肉 米みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが	じゃがいも 砂糖	菜種油			
	ひじきとツナのごま和え	まぐろ油漬け	ひじき	こまつな	とうもろこし		ドレッシング			
	さけぱっぱ	さけぱっぱ								
19 (木)	ワンローフパン					パン		769	32.0	30.5
	牛乳		牛乳							
	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			
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け			ごぼう だいこん えだまめ	砂糖	ねりごま マヨネーズ			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト							
20 (金)	カレーライス	牛肉 金時豆	チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	菜種油	809	27.5	23.8
	牛乳		牛乳							
	カリカリちりレモンサラダ		白す干	アスパラガス ブロッコリー	レモンじる	砂糖	オリーブ油			
	国産ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
24 (火)	麦ごはん					米 麦		733	26.9	24.1
	牛乳		牛乳							
	さんまの生姜煮	さんま生姜煮								
	小松菜と卵の和え物	卵そぼろ		こまつな		砂糖	ごま			
	けんちん汁	とり肉 とうふ		ねぎ にんじん	椎茸	里芋 でん粉	ごま油			
	のり佃煮		のり佃煮							
25 (水)	麦ごはん					米 麦		795	27.6	26.9
	牛乳		牛乳							
	家常豆腐	ぶた肉 厚揚げ 赤出しみそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ 木くらげ	砂糖 でん粉	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			
	揚げぎょうざ	餃子					菜種油			
26 (木)	ソフトフランスパン					パン		712	28.8	26.6
	牛乳		牛乳							
	スクールいちごジャム					苺ジャム				
	ポトフ	ベーコン とり肉 ウインナー ひよこ豆		にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ	じゃがいも	菜種油 バター			
	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			
	オレンジ				オレンジ					
27 (金)	白ごはん					米		799	30.0	22.5
	牛乳		牛乳							
	あじフライ	あじフライ					菜種油			
	切干大根の和えもの	まぐろ		ほうれんそう	千切大根	砂糖	ごま油			
	さつま汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ 米みそ 麦みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	さつまいも				
30 (月)	麦ごはん					米 麦		795	30.9	24.0
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグの和風おろしソース	ハンバーグ			だいこん	砂糖 でん粉				
	ひじきの炒め煮	ぶた肉	ひじき	にんじん		砂糖	いりごま 菜種油			
	いものこじる	とり肉 あわせみそ		ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ	里芋				

★果物や野菜は　直売所「あんずの里市利用組合」「ふれあい広場ふくま」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。

★〇で囲んでいる食品は福津産または「あんずの里市利用組合」「ふれあい広場福間」より納品される予定の食品です。