学校給食献立予定表

令和8年11月

福津市立福間東中学校

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	たんぱく質(g)
2 (月)	キムタクご飯	さんまみぞれ煮 のり塩ビーンズ コンソメスープ	☆	豚肉 豆腐 大豆 ガルバンゾー 高野豆腐 つくね さんまみぞれ煮	牛乳 いりこ 青のり	★ねぎ 小松菜 人参	キムチ たくあん 玉ねぎ ★キャベツ	米 麦 でんぷん	油 ごま油 いりごま	821 34.8
9 (月)	大根葉飯	わかめうどん 小松菜と厚揚げのみそ炒め みかん	☆	鶏肉 かまぼこ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	大根葉 人参 ねぎ 小松菜 たけのこ	玉ねぎ しいたけ しょうが みかん	米 麦 砂糖 うどん	油	713 28.9
10 (火)	米粉パン	秋味シチュー 元気サラダ りんごゼリー	☆	鶏肉 ハム 花かつお	牛乳 塩昆布	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ ★キャベツ コーン ★きゅうり	米粉パン ★さつまいも 薄力粉 砂糖 りんごゼリー	油 バター アーモンド	786 32.6
11 (水)	麦ご飯	チキン南蛮 ごぼうの胡麻ドレサラダ 汁ビーフン	☆	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが ★キャベツ 千切大根 ★きゅうり 玉ねぎ もやし にんにく ★ごぼう	米 麦 薄力粉 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	831 33.5
12 (木)	麦ご飯	焼肉 いんげんの胡麻和え かきたま中華スープ	☆	卵 牛肉	牛乳	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ もやし えのき 木耳 しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 すりごま	716 27.1
13 (金)	麦ご飯	さつま芋と野菜昆布の煮物 いわし生姜煮 浅漬け	☆	鶏肉 高野豆腐 大豆 角天ぷら いわし生姜煮	牛乳 野菜昆布 塩昆布 白す干	人参 いんげん	しいたけ こんにゃく ★ごぼう ★大根 ★キャベツ	米 麦 ★さつまいも 砂糖 でんぷん	油	772 27.8
16 (月)	麦ご飯	鯖のカレームニエル おからの炒め煮 もずく汁	☆	鯖 鶏ミンチ おから 角天 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 ★ねぎ ほうれん草	しいたけ 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 でんぷん	油	741 26.2
17 (火)	ワンローフ	カスレ れんこんのミモザサラダ ココアクリーム キウイ	☆	鶏肉 ウインナー ミックスビーンズ オーシャンキング 卵そぼろ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しめじ れんこん 木耳 キャベツ キウイ	パン じゃがいも でんぷん 砂糖 ココアクリーム	油 エッグケアマヨ	751 26.7
18 (水)	麦ご飯	肉じゃが ひじきのアーモンドサラダ ポンデドーナツチョコ	☆	豚肉 おさかなソー	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ 糸こんにゃく ★キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	843 23.8
19 (木)	麦ご飯	チキンカレー 海藻サラダ りんご	☆	鶏肉 とりレバー 金時豆ペースト レンズ豆 オーシャンキング	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻サラダ 芽ひじき	人参 りんご	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが ★キャベツ ★きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	736 25.5
20 (金)	麦ご飯	ホイコウロウ 春巻き 春雨スープ	☆	豚肉 厚揚げ 卵 春巻き	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし 木耳	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	836 26.3
24 (火)	ソフトフランス	ポークビーンズ ほうれん草オムレツ ポテトカルボナーラ	☆	豚肉 大豆 ミックスビーンズ オムレツ ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ グリーンピース にんにく	ソフトフランス じゃがいも 砂糖	油	726 28.5
25 (水)	麦ご飯	麻婆豆腐 さつまっぷる かりぽりいりこ	☆	豚ミンチ とりレバー 豆腐 レンズ豆 大豆	牛乳 いりこ	人参 ★ねぎ りんご	玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく レーズン	米 麦 砂糖 でんぷん ★さつまいも	油 ごま油 アーモンド いりごま	824 35.6
26 (木)	麦ご飯	さばゆずみそ煮 玄米サラダ けんちん汁 オレンジ	☆	さばゆず味噌煮 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 白す干	人参 ★ねぎ	★キャベツ ★きゅうり コーン しいたけ ★大根 ★白菜 オレンジ	米 麦 発芽玄米 砂糖 ★里芋 でんぷん	油 アーモンド	756 30.1
27 (金)	麦ご飯	千草焼 ひじきの煮つけ みそ汁 有明のり	☆	鶏ミンチ 卵 ひきわり大豆 大豆 角天 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ 芽ひじき わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ ★大根 ★キャベツ ★白菜	米 麦 砂糖 でんぷん	油 マヨネーズ すりごま	725 26.9
30 (月)	麦ご飯	ジャージャン豆腐 コーンしゅうまい フレンチサラダ	☆	豚肉 豆腐 おさかなソー コーンしゅうまい	牛乳 チーズ 白す干	人参 小松菜	★キャベツ たけのこ しいたけ しょうが 木耳 にんにく ★きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 アーモンド	779 31.0

＊★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。 **＊毎週金曜日、給食当番はエプロンを持って帰りましょう**