










学校給食献立予定表

令和6年4月

福津市立福間東中学校

日付 曜日	主食	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)
				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	
9 (火)	食パン 	豆乳コロッケ カリカリちりレモンサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	☆	豆乳コロッケ ベーコン	牛乳 白す 干	ブロッコリー 人参 トマト缶	キャベツ 玉葱 大根	パン 砂糖 マ カロニ ジャがいも ぶどうゼリー	オリーブ油	732 24.5
11 (木)	麦ご飯 	ポークカレー フルーツポンチ 福神漬け	☆	レンズ豆 豚肉	牛乳 脱 脂粉乳	人参	玉葱 にんにく グリン ピース みかん パイン 黄桃 バナナ 福神 漬	米・麦 ジャがい も アセロラジュレ	油	822 22.9
12 (金)	麦ご飯 	鯖の千草焼 根菜キムチきんぴら 呉汁	☆	鯖 豚肉 大 豆 油揚げ ★ 味噌	牛乳	★赤ピーマン 人参 ★葱 ★アスパラ	コーン ★ごぼう ★れ んこん 千切大根 キ ムチ ★大根	米・麦 砂糖 ★里芋	ノンエッグマヨ ごま ごま 油	742 28.0
15 (月)	玄米ご飯 	炒り豆腐 千草和え ほうれん草ムース	☆	豆腐 卵 豚 肉 油揚げ	牛乳 白す 干	枝豆 人参 ★ほうれ ん草	椎茸 ★キャベツ ★ 筍	米 発芽玄米 砂糖 ほうれん草 ムース	油 ごま	759 28.4
16 (火)	ワンローパン 	ハンバーグトマトソース コーンスープ 大根マリネ	☆	ハンバーグ ベー コン 豆乳 ハム	牛乳	トマト缶 人参 葉大 根	玉葱 にんにく コーン 大根 マッシュルーム	パン 砂糖 ジャがい も	油	744 28.9
17 (水)	ピースご飯 	スタミナ豚汁 じゃがいものカレーきんぴら りんご	☆	豚肉 油揚げ 豆腐 ★味噌	牛乳 白す 干	人参 葱 ★ピーマ ン	にんにく ★ごぼう 玉 葱 木耳 グリンピー ス りんご 生姜	米 ジャがいも こ んにやく	油	769 27.8
18 (木)	麦ご飯 	麻婆春雨 ワンタンスープ	☆	厚揚げ 豚肉 うずら卵 豚肉	牛乳	★ピーマン ★にら 人参 小松菜	玉葱 にんにく 椎茸 木耳 もやし えのき 筍 生姜	米・麦 ★米粉 緑豆春雨 砂糖 ワンタン	油 ごま油	787 29.3
19 (金)	筍ご飯 	いわしおかか煮 もずく汁 アスパラのごまだれ和え 国産りんごゼリー(VC&Fe)	☆	油揚げ 鶏肉 い わしおかか煮 蒲鉾 かにかま ぼこ 豆腐 鶏 ささみ	牛乳 もずく	人参 ★葱 ★アスパ ラ	★筍 えのき ★キャベ ツ ★胡瓜	米 砂糖 りんご ゼリー	ごま	737 31.2
22 (月)	麦ご飯 	カレーうどん あじフライ 浅漬け	☆	豚肉 油揚げ あじフライ	牛乳 塩吹 き昆布	★小松菜 人参	玉葱 ★大根 ★キャ ベツ	米・麦 うどん	油	770 27.1
23 (火)	キャロットコッパ 	白いんげんのシチュー アーモンドサラダ 鉄入りコアプラス	☆	白いんげん豆 桜島どり肉だん ご	牛乳 ヨーグ ルト	小松菜 人参	玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ	キャロットパン じゃがいも	油 アーモ ンド	795 28.1
24 (水)	高菜ひじきご 飯 	筍の味噌煮 春雨の酢の物 揚げシュウマイ	☆	豚肉 ハム シュウマイ ★味 噌	牛乳 白す 干 芽ひじき	たかな漬 人参	★ごぼう ★えんどう豆 コーン ★胡瓜 ★ キャベツ 筍	米・麦 砂糖 じゃがいも ★里 芋 こんにやく 緑 豆春雨	油 ごま油	781 26.5
25 (木)	麦ご飯 	あさり入りキャベツの味噌汁 鯖の塩焼き ツナとわかめの和え物	☆	あさり 油揚げ 鯖 ツナ ★味噌	牛乳 ★福 津産天然わか め	人参 葱	★キャベツ 玉葱	米・麦 砂糖	ごま	737 28.4
26 (金)	麦ご飯 	春野菜のそぼろ煮 ししゃもフライ ひじきとごぼうのサラダ	☆	鶏肉 ツナ	牛乳 ししゃ もフライ 芽 ひじき	人参 枝豆	★えんどう豆 ★ごぼ う ★筍	米・麦 ジャがい も 砂糖	油 ごま ノ ンエッグマヨ	850 29.0
30 (火)	コッパパン 	スパゲティナポリタン ひじきのサラダ アセロラゼリー	☆	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 芽ひじき	人参 ピーマン	にんにく マッシュルーム 玉葱 千切大根 コーン 胡瓜	パン スパゲティ 砂糖 アセロラゼ リー	油	792 29.7

* ★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」からの地元の野菜・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。



☆入学・進級おめでとうございます☆

給食室では今年度も栄養士1名・調理員7名で

安心・安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくおねがいします。

今年度も、みんながしっかり
食べてくれる美味しい給食を
めざします。
残さず食べてくださいね♪

