



7・8月予定献立表 しょうがっこう



令和6年度
古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやく、ほねになる	からだのちようしをとのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		おかず	ごはん						
1	月	○	バインパン ポークビーンズ マカロニサラダ	バインパン なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース マカロニ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご トマト キャベツ アスパラガス コーン	633	25.7	24.5
2	火	○	むぎごはん いわしのおかか こまつなのあえもの 《旬のみそ汁》かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう いわしのおかか あつあげ みそ いりこ(だし)	こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ はねぎ	627	22.1	18.3
3	水	○	けんさんこむぎ しよくパン キーマカレー レモンサラダ	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら さとう ウスターソース オリーブ油 カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず がら(だし) ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす えだまめ りんご トマト きゅうり ブロッコリー コーン レモン	607	25.8	23.2
4	木	○	ごはん シュウマイ 《熊本県の料理》 たかないため タイピーエン	こめ なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう しゅうまい しらすぼし ぶたにく かまぼこ がら(だし)	たかな しょうが たまねぎ チンゲンさい にんじん きくらげ	602	20.1	16.8
5	金	○	ちらしずし こまつないりたまごやき かんてんサラダ たなばたじる たなばたゼリー	こめ なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう うおそうめん こまつないりたまごやき かんてん とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	たなばたゼリー にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ たまねぎ ブロッコリー オクラ はねぎ	624	18.1	16.8
8	月	○	よこわりまるパン チキンカツ ちゅうのうソース キャベツのサラダ 《旬の食材》なつやさいのミネストローネ	よこわりまるパン なたねあぶら じゃがいも ちゅうのうソース オリーブ油 しろんげんまめ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコン がら(だし) まぐろ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン トマト	620	29.7	22.7
9	火	○	ごはん カレーにくじゃが ほうれんそうとんぶらのあえもの なつとう	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん なつとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ほうれんそう	660	26.8	14.2
10	水	○	ミルクロールパン ミートソースペンネ 《古賀市の食材》 スイーツコーンスープ	ミルクパン マカロニ オリーブ油 ハヤシルウ さとう なたねあぶら ウスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご スイーツコーン	612	22.4	18.4
11	木	○	むぎごはん ちゅうかどん パンサンサー れいとうみかん	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ がら(だし) ハム	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ えだまめ にんにく きゅうり もやし きくらげ レモン みかん	636	24.3	15.3
12	金	○	ごはん さばのとうぼんじゃんソース きゅうりとあげのすのもの キャベツのみそしる	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ いりこ(だし) とうふ	しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ にんじん はねぎ	660	23.0	23.5
16	火	○	ごはん 《旬の魚》たちうおのフライ きりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう たちうおのフライ ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	きりぼしだいこん きゅうり にんじん こんにやく たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	683	22.9	22.9
17	水	○	チーズパン にくだんごのトマトに フルーツミックス	チーズパン なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご がら(だし)	たまねぎ にんじん トマト りんご はくとう おうとう みかん はちみつモンゼリー	621	23.9	19.4
18	木	○	ごはん いわしのみぞれに ごもくまめ 《福岡県の食材》あぶらあげのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とりにく みそ だいず こんぶ あぶらあげ いりこ(だし)	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ しめじ はねぎ	654	22.6	21.6
19	金	○	むぎごはん ハヤシルライス ほうれんそうとれんこんのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう れんこん コーン	653	21.1	19.9
22	月	○	けんさんこむぎ しよくパン かぼちゃひきにくフライ ズッキーニのソテー たまごスープ りんごジャム	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら でんぶん りんごジャム	ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ ベーコン たまご がら(だし)	ズッキーニ エリンギ コーン たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ	639	20.9	25.3
23	火	○	ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ しそひじき	こめ なたねあぶら さとう でんぶん オイスターソース はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ しそひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ もやし きゅうり	638	22.6	17.0
24	水	○	せわりパン 《アメリカの料理》チリコンカン なつやさいのスープ とうにゅうパンナコッタ	せわりパン なたねあぶら ウスターソース さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ウイナー がら(だし)	とうにゅうパンナコッタ にんにく たまねぎ にんじん なす トマト ズッキーニ コーン えだまめ	603	25.6	21.4

～ 夏 休 み ～

8月21日	水	○	コッパパン とうふのミートソース マカロニサラダ ブルーベリージャム	コッパパン なたねあぶら さとう ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ マカロニ オリーブ油 ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト りんご コーン キャベツ きゅうり	617	22.9	25.3
8月22日	木	○	ごはん さんまのかぼすレモンに きゅうりのすのもの じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ さんまかぼすレモンに みそ いりこ(だし)	きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎ はねぎ	633	19.9	19.5
8月23日	金	○	むぎごはん 《旬の食材》 なつやさいのカレー かいそうサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ウスターソース カレールウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく がら(だし) かいそう かんてん	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ えだまめ りんご トマト きゅうり もやし にんじん	621	18.3	15.4
8月26日	月	○	ことうねじりパン ポークビーンズ ツナサラダ りんごのコンポート	ことうねじりパン なたねあぶら さとう ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんご トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり	600	27.4	22.3
8月27日	火	○	ごはん いわしのうめに れんこんのきんぴら とうふのみそしる	こめ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく とうふ みそ いりこ(だし)	れんこん にんじん こんにやく しめじ たまねぎ はねぎ	636	23.1	19.0
8月28日	水	○	せわりパン ウイナー ジャーマンポテト コンソメスープ ケチャップ	せわりパン オリーブ油 じゃがいも なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン とり がら(だし)	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん コーン トマト	617	25.7	27.1
8月29日	木	○	ごはん あじのなんばんず あおなのあえもの たまねぎのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ いりこ(だし)	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ はねぎ トマト	626	24.3	18.0
8月30日	金	○	むぎごはん がめに キャベツとかんてんのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう とり こんぶ あつあげ ハム かんてん	れんこん にんじん たけのこ こんにやく えだまめ キャベツ アスパラガス コーン	643	21.1	19.9

※ 今月の地産産食材・・・米(夢つくし)、小松菜、スイーツコーン、じゃが芋、みそ、卵、小松菜入り卵焼き、ズッキーニ

※ 福岡県産・・・牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、納豆



7・8月予定献立表 中学校



令和6年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜	献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		数量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群:カルシウム 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC その他の野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・芋類・砂糖			
1	月	○	パンパン ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト アスパラガス	にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ コーン	パンパン マカロニ	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	725	29.4	27.8
2	火	○	麦ごはん いわしのおかか煮 小松菜の和えもの 《旬のみそ汁》かぼちゃのみそ汁	いわしのおかか煮 厚揚げ みそ いりこ(だし)	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ 菜ねぎ	玉ねぎ	米 麦 砂糖		705	23.8	19.0
3	水	○	県産小麦食パン キーマカレー レモンサラダ	豚挽き肉 大豆 ハム から(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 りんご きゅうり コーン レモン	県産小麦食パン 砂糖	菜種油 ウスターソース オリーブ油 カレールウ	734	30.6	27.0
4	木	○	ごはん 焼売 《熊本県の料理》 高菜炒め 太平燕	焼売 豚肉 かまぼこ から(だし)	牛乳 白ず干し	チンゲン菜 人参	高菜 しょうが 玉ねぎ 木耳	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま ごま油	725	23.9	20.6
5	金	○	ちらしずし 小松菜入り卵焼き 寒天サラダ 七タ汁 七タゼリー	魚そうめん 小松菜入り卵焼き 豆腐 かつお(だし)	牛乳 寒天 昆布(だし)	人参 ブロッコリー 菜ねぎ オクラ	七タゼリー 筍 れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	717	20.5	18.7
8	月	○	横割り丸パン チキンカツ 中濃ソース キャベツのサラダ 《旬の食材》夏野菜のミネストローネ	チキンカツ ベーコン から(だし) まぐろ	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ コーン	横割り丸パン じゃがいも 白いんげん豆 砂糖	菜種油 中濃ソース オリーブ油 ドレッシング	733	34.1	25.6
9	火	○	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草と天ごらの和えもの 納豆	豚肉 平天 納豆	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 じゃがいも 砂糖	菜種油	754	29.9	15.1
10	水	○	ミルクロールパン ミートソースペンネ 《古賀市の食材》 スイーツコーンスープ	豚挽き肉 から(だし)	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ りんご スイーツコーン	ミルクロール マカロニ 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ 菜種油 ウスターソース	702	25.4	20.5
11	木	○	麦ごはん 中華丼 拌三絲 冷凍みかん	豚肉 ちくわ から(だし) ハム	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 筍 枝豆 にんにく きゅうり もやし 木耳 レモン みかん	米 麦 でん粉 春雨 砂糖	菜種油 ごま ごま油	731	27.8	16.9
12	金	○	ごはん さばの豆板醤ソース きゅうりとあげの酢のもの キャベツのみそ汁	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖 でん粉		767	26.4	26.7
16	火	○	ごはん 《旬の魚》太刀魚のフライ 切り干し大根の和えもの 豚汁	太刀魚のフライ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参	切り干し大根 きゅうり こんにゃく 玉ねぎ しめじ 根深ねぎ	米 砂糖	菜種油	763	25.0	23.8
17	水	○	チーズパン 肉団子のトマト煮 フルーツミックス	肉団子 から(だし)	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご 白桃 黄桃 みかん はちみつレモンゼリー	チーズパン じゃがいも	菜種油	756	28.8	22.8
18	木	○	ごはん いわしのみぞれ煮 五目豆 《福岡県の食材》油揚げのみそ汁	いわしのみぞれ煮 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 昆布 いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	ごぼうこんにゃく 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖	菜種油	734	24.6	22.7
19	金	○	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草とれんこんのサラダ	豚肉 から(だし)	牛乳 白ず干し	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム れんこん コーン	米 麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	758	24.0	22.4
22	月	○	県産小麦食パン かぼちゃ挽き肉フライ ズッキーニのソテー 卵スープ りんごジャム	かぼちゃ挽き肉フライ ベーコン 卵 から(だし)	牛乳	人参 菜ねぎ	ズッキーニ エリンギ コーン 玉ねぎ 木耳	県産小麦食パン でん粉 りんごジャム	菜種油	743	24.1	28.7
23	火	○	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ しそひじき	豚挽き肉 豆腐 みそ	牛乳 しそひじき	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 オスターソース ごま油	737	25.8	19.0
24	水	○	背割りパン 《アメリカの料理》チリコンカン 夏野菜のスープ 豆乳バナナコッタ	豚挽き肉 大豆 ウインナー から(だし)	牛乳	人参 トマト	豆乳バナナコッタ 枝豆 にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ コーン	背割りパン 砂糖 じゃがいも	菜種油 ウスターソース オリーブ油	721	30.5	24.7
～ 夏休み ～												
8月20日	火	○	ごはん 肉野菜炒め ワンタンスープ	豚肉 みそ つくね から(だし)	牛乳	人参 青梗菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 ワンタン	菜種油	728	26.6	17.0
8月21日	水	○	コッパン 豆腐のミートソース マカロニサラダ ブルーベリージャム	豆腐 豚挽き肉 大豆	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 りんご コーン キャベツ きゅうり	コッパン 砂糖 マカロニ ブルーベリージャム	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	726	26.7	29.4
8月22日	木	○	ごはん さんまのかぼすレモン煮 きゅうりの酢のもの じゃが芋のみそ汁	厚揚げ さんまかぼすレモン煮 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも		710	21.5	20.2
8月23日	金	○	麦ごはん 《旬の食材》 夏野菜のカレー 海藻サラダ	豚挽き肉 から(だし)	牛乳 海藻 寒天	かぼちゃ トマト 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 枝豆 りんご きゅうり もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ウスターソース カレールウ ごま油	721	20.7	17.1
8月28日	月	○	黒糖ねじりパン ポークビーンズ ツナサラダ りんごのコンポート	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご カリフラワー きゅうり	黒糖ねじりパン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	722	32.6	25.9
8月27日	火	○	ごはん いわしの梅煮 れんこんの金平 豆腐のみそ汁	いわしの梅煮 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	れんこん こんにゃく 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	ごま油 ごま	716	24.9	18.7
8月28日	水	○	背割りパン ウインナー ケチャップ ジャーマンポテト コンソメスープ	ウインナー ベーコン 鶏肉 から(だし)	牛乳	人参 トマト	枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン	背割りパン じゃがいも	オリーブ油 菜種油	780	31.9	34.7
8月29日	木	○	ごはん あじの南蛮酢 青菜の和えもの 玉ねぎのみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 小松菜 菜ねぎ	玉ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖	菜種油	726	27.9	20.1
8月30日	金	○	麦ごはん がめ煮 キャベツと寒天のサラダ	鶏肉 厚揚げ ハム	牛乳 昆布 寒天	人参 アスパラガス	れんこん 筍 こんにゃく 枝豆 キャベツ コーン	米 麦 砂糖 さといも	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	746	24.1	22.4

※ 今月の地場産食材…米(夢つくし)、小松菜、スイーツコーン、じゃが芋、みそ、卵、小松菜入り卵焼き、ズッキーニ

※ 福岡県産…牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、菜ねぎ、ほうれん草、しめじ、エリンギ、納豆