



がつよていこんだてひょう
9月予定献立表

しょうがっこう
小学校



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	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
2	月	○	しゅしよく キャロトパン 《古賀市の食材》やさいオムレツ ブロッコリーとたまごのサラダ ポトフ	キャロトパン ドレッシング しろいんげんまめ さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう やさいオムレツ とりにく たら(だし)	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん えだまめ	628	24.8	26.4
3	火	○	ごはん ぶたどん きりぼしだいこんのちゅうかあえ ほうれんそうムース	こめ ごま ごまあぶら さとう ほうれんそうムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さしみ かんてん	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにやく きゅうり もやし しょうが にんにく ほうれんそう	657	23.5	17.4
4	水	○	けんさんこむぎ しよパン ハンバーグのきのこソース やさいのマリネ キャベツとベーコンのスープ ココアクリーム	けんさんこむぎしよパン さとう ココアクリーム なたねあぶら でんぶん ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たら(だし)	しめじ えのきたけ たまねぎ カリフラワー きゅうり アスパラガス コーン キャベツ	630	24.1	24.8
5	木	○	ごはん さばのしおやき くきわかめのいためもの 《旬のみそ汁》なすのみそしる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くきわかめ いりこ(だし) とうふ みそ	にんじん たまねぎ なす はねぎ	639	23.1	23.4
6	金	○	むぎごはん ちくわのいそべあげ ひじきとあさりのいために かきたまじる	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじき あさり あぶらあげ たまご とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう はねぎ	629	20.9	19.8
9	月	○	よこわりまるパン てりやきチキン ゆでキャベツ しろいんげんまめのポタージュ おうとうコンポート	よこわりまるパン なたねあぶら しろいんげんまめ じゃがいも ドレッシング コーンスターチ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン チーズ たら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム おうとう	639	27.9	23.1
10	火	○	ごはん にくじゃが はるさめサラダ しそひじき	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう しそひじき ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ きゅうり もやし きくらげ レモン	618	20.5	13.9
11	水	○	ぶどうパン ほしのコロッケ にんじンドレッシングサラダ とうがんのスープ チーズ	ぶどうパン なたねあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ チーズ まぐろ とりにく たら(だし)	キャベツ カリフラワー とうがん たまねぎ にんじん コーン	656	23.9	27.5
12	木	○	ごはん いわしのおかか ごもくまめ さつまいものみそしる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのおかか とりにく だいたず こんぶ みそ あぶらあげ いりこ(だし)	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ はねぎ	661	23.7	19.1
13	金	○	むぎごはん ぶたにくとトマトのカレー ごぼうサラダ	こめ むぎ ウスターソース なたねあぶら カレールーф Nonエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ えだまめ りんご トマト ごぼう きゅうり	656	18.4	18.6
17	火	○	ごはん 《旬の魚》シラフライ きゅうりときくらげのすのもの なめこのみそしる じゅうごやだいふく	こめ なたねあぶら さとう じゅうごやだいふく	ぎゅうにゅう シラフライ あぶらあげ いりこ(だし) みそ	きゅうり もやし きくらげ なめこ たまねぎ かぼちゃ はねぎ	663	21.6	16.0
18	水	○	はいがしよパン にくだんごのトマトに マカロニサラダ	はいがしよパン じゃがいも なたねあぶら マカロニ オリーブゆ Nonエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にくだんご たら(だし)	たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり ブロッコリー コーン	617	22.7	25.7
19	木	○	ごはん さばのホイルやき もやしのナムル こんさいのすましじる	こめ ごまあぶら さとう なたねあぶら さとも	ぎゅうにゅう ハム さばのホイルやき とりにく とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	641	28.1	16.9
20	金	○	むぎごはん あつあげのそぼろに こまつなとてんぷらのあえもの	こめ むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ひらてん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ コーン こまつな	644	24.1	16.5
24	火	○	ごはん 《山形県の料理》いもに ブロッコリーのしらすあえ なっとう	こめ なたねあぶら さとも さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく いりこ(だし) しらすぼし	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ こんにやく ブロッコリー キャベツ もやし	626	24.7	13.3
25	水	○	けんさんこむぎ しよパン 《ベトナムの料理》チャジョー アスパラガスのサラダ たまごスープ 《福岡県の食材》いちじくジャム	けんさんこむぎしよパン なたねあぶら でんぶん ドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう はるまき たまご たら(だし)	アスパラガス キャベツ みずな たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ	642	19.1	28.4
26	木	○	ごはん いわしのしょうがに にらとエリンギのいためもの こうやどうふのみそしる	こめ なたねあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ぶたにく こうやどうふ みそ いりこ(だし)	にら エリンギ にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	624	21.3	19.2
27	金	○	むぎごはん ホイコーロー かいそうサラダ こめごタルト	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こめごタルト	ぎゅうにゅう かいそう かんてん ぶたにく みそ	きゅうり もやし にんじん キャベツ ねぶかねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ チンゲンサイ にんにく しょうが	653	20.1	18.9
30	月	○	ことうねじりパン さつまいものとうにゅうシチュー レモンサラダ ヨーグルト	ことうねじりパン なたねあぶら さつまいも しろいんげんまめ こむぎこ だいたずバター オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり アスパラガス コーン レモン	652	23.0	23.3

※ 今月の地場産食材・・・米(夢つくし)、小松菜、みそ、卵、水菜、野菜オムレツ

※ 福岡県産・・・牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、しめじ、エリンギ、いちじくジャム、納豆、シラフライ、ほうれん草



9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		熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	
		牛乳	主食	おかず	1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物				6群:脂質
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖				油脂
2	月	○	キャロットパン	《古賀市の食材》野菜オムレツ ブロッコリーと豆のサラダ ポトフ	野菜オムレツ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン 玉ねぎ 枝豆	キャロットパン 白いんげん豆 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 菜種油	728	29.0	30.4
3	火	○	ごはん	豚丼 切り干し大根の中華和え ほうれん草ムース	豚肉 鶏ささみ	牛乳 寒天	人参 ほうれん草	切り干し大根 こんにゃく 玉ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	米 砂糖 ほうれん草ムース	ごま ごま油	752	26.8	18.9
4	水	○	県産小麦食パン	ハンバーグのきのこソース 野菜のマリネ キャベツとベーコンのスープ ココアクリーム	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳	アスパラガス	しめじ 玉ねぎ えのき キャベツ カリフラワー きゅうり コーン	県産小麦食パン 砂糖 ココアクリーム でん粉 じゃがいも	菜種油 ドレッシング	770	29.4	29.9
5	木	○	ごはん	さばの塩焼き 荳わかめの炒めもの 《旬のみそ汁》なすのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 荳わかめ いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	玉ねぎ なす	米 砂糖	菜種油	741	26.5	26.6
6	金	○	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ ひじきとあさりの炒め煮 かき玉汁	ちくわの磯辺揚げ 油揚げ 卵 豆腐 かつお(だし)	牛乳 ひじき あさり 昆布(だし)	人参 ほうれん草 菜ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	704	23.0	20.6
9	月	○	横割り丸パン	照り焼きチキン 茹でキャベツ 白いんげん豆のポターージュ 黄桃コンポート	てりやきチキン ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 黄桃	横割り丸パン 白いんげん豆 じゃがいも コーンスターチ	菜種油 ドレッシング	703	30.4	24.8
10	火	○	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ しそひじき	豚肉 ハム	牛乳 しそひじき	人参	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 きゅうり もやし きくらげ レモン	米 じゃがいも 砂糖 春雨	菜種油 ごま ごま油	715	23.3	15.3
11	水	○	ぶどうパン	星のコロッケ 人参ドレッシングサラダ 冬瓜のスープ チーズ	星のコロッケ まぐろ 鶏肉 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参	キャベツ カリフラワー 冬瓜 玉ねぎ コーン	ぶどうパン	菜種油 ドレッシング	716	26.1	29.0
12	木	○	ごはん	いわしのおかか煮 五目豆 さつま芋のみそ汁	いわしのおかか煮 鶏肉 大豆 みそ 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 えのき	米 砂糖 さつまいも	菜種油	745	25.6	20.0
13	金	○	麦ごはん	豚肉とトマトのカレー ごぼうサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 枝豆 りんご ごぼう きゅうり	米 麦	ウスターソース 菜種油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	762	20.8	20.9
17	火	○	ごはん	《旬の魚》シラフライ きゅうりと木耳の酢のもの なめこのみそ汁 十五夜大福	シラフライ 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	かぼちゃ 菜ねぎ	きゅうり もやし きくらげ なめこ 玉ねぎ	米 砂糖 十五夜大福	菜種油	737	23.1	16.5
18	水	○	胚芽食パン	肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	肉団子 がら(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ りんご きゅうり コーン	胚芽食パン じゃがいも マカロニ	菜種油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	751	27.2	30.4
19	木	○	ごはん	さばのホイル焼き もやしのナムル 根菜のすまし汁	さばのホイル焼き 鶏肉 ハム 豆腐 かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 菜ねぎ	もやし きゅうり しょうが にんにく ごぼうこんにゃく	米 砂糖 里芋	ごま油 菜種油	716	30.1	17.6
20	金	○	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 小松菜と天ぷらの和えもの	豚挽き肉 厚揚げ 平天	牛乳	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 筍 枝豆 コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	748	27.7	18.4
24	火	○	ごはん	《山形県の料理》芋煮 ブロッコリーのしらす和え 納豆	納豆 豚肉	牛乳 いりこ(だし) 白ず干し	人参 ブロッコリー	ごぼう 根深ねぎ しめじこんにゃく キャベツ もやし	米 里芋 砂糖	菜種油	716	27.5	14.0
25	水	○	県産小麦食パン	《ベトナムの料理》チャジョー アスパラガスのサラダ 卵スープ 《福岡県の食材》いちじくジャム	春巻き 卵 がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参 水菜 菜ねぎ	キャベツ 玉ねぎ きくらげ	県産小麦食パン でん粉 いちじくジャム	菜種油 ドレッシング	731	22.0	30.3
26	木	○	ごはん	いわしの生姜煮 にらとエリンギの炒めもの 高野豆腐のみそ汁	いわしの生姜煮 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	にら 人参 かぼちゃ 菜ねぎ	エリンギ 玉ねぎ	米	菜種油	700	23.1	19.7
27	金	○	麦ごはん	回鍋肉 海藻サラダ 米粉タルト	豚肉 みそ	牛乳 海藻 寒天	人参	きゅうり もやし キャベツ 根深ねぎ 玉ねぎ 木耳 筍 チンゲン菜 にんにく しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 米粉タルト	菜種油 ごま油	738	22.7	20.1
30	月	○	黒糖ねじりパン	さつま芋の豆乳シチュー レモンサラダ ヨーグルト	鶏肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン レモン	黒糖ねじりパン さつまいも 白いんげん豆 小麦粉 砂糖 大豆バター	菜種油 オリーブ油	766	26.2	28.6

※ 今月の地場産食材・・・米(夢つくし)、小松菜、みそ、卵、水菜、野菜オムレツ

※ 福岡県産・・・牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、菜ねぎ、しめじ、エリンギ、いちじくジャム、納豆、シラフライ、ほうれん草