



# がつよていこんだてひょう しょうがっこう 1月予定献立表 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。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは太字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

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						
8	水	○	キャロットパン マカロニのクリームに ツナサラダ	キャロットパン じゃがいも なたねあぶら マカロニ シチューール ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ がら(だし) まぐろ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン	672	25.1	29.6
9	木	○	ごはん 《旬の魚料理》ぶりのてりやき こうはくなます 《行事食》ぞうに	こめ さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶりのてりやき とりにく かまぼこ あぶらあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	だいこん にんじん はくさい はねぎ	649	25.6	18.2
10	金	○	むぎごはん ハヤシライス かいどうサラダ	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 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) かいそう かんでん	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 もやし	602	20.4	15.4
14	火	○	ごはん 《福岡県の料理》ちくぜんに あつやきたまご こまつなのあえもの	こめ なたねあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あつやきたまご	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく えだまめ こまつな もやし	608	22.5	16.1
15	水	○	けんさんこむぎ しよくパン てりやきチキン やさいのマリネ かぼちゃのポタージュ	けんさんこむぎしよくパン ドレッシング さとう なたねあぶら 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 がら(だし)	キャベツ にんじん みずな かぼちゃ たまねぎ えだまめ コーン	603	25.2	23.2
16	木	○	むぎごはん ちくわのいそべあげ ごもくまめ ふゆやさいのみぞしる	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ とりにく だいたい こんぶ いりこ(だし) あつあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく はくさい だいこん たまねぎ はねぎ	660	20.9	20.9
17	金	○	ぎゅうめし いわしのうめみそに 《古賀市の食材》だいこんサラダ わかめスープ	こめ なたねあぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわしのうめみそに ささみ とうふ わかめ かまぼこ がら(だし)	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん こまつな しめじ はねぎ	669	23.8	23.4
20	月	○	ぶどうパン 《ウクライナの料理》ポルシチ ブロッコリーとまめのサラダ ヨーグルト	ぶどうパン なたねあぶら じゃがいも さとう しろいんげんまめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト りんご ブロッコリー	625	26.0	17.0
21	火	○	むぎごはん 《宮崎県の料理》チキンなんばん きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみぞしる	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いりこ(だし) あつあげ みそ	りんご たまねぎ きりぼしだいこん にんじん かぼちゃ はくさい はねぎ	700	23.4	23.3
22	水	○	けんさんこむぎ しよくパン キーマカレー フレンチサラダ	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら ウスターソース カレールウ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい がら(だし) まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト りんご キャベツ みずな コーン レモン	621	25.5	24.9
23	木	○	ごはん さばのしおやき にらとエリンギのいためもの 《旬のみそ汁》さといものみぞしる	こめ なたねあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ いりこ(だし) みそ	にら エリンギ にんじん たまねぎ はくさい	640	22.7	23.7
24	金	○	ごはん じゃがいものそぼろに もやしのナムル たいみそ	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ やきぶた たいみそ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし ほうれんそう にんにく	624	21.8	15.1
27	月	○	ことうねじりパン はくさいのシチュー にんじんだレッシングサラダ みかんゼリー	ことうねじりパン なたねあぶら じゃがいも シチューールウ ドレッシング みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ がら(だし)	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン	608	23.3	21.8
28	火	○	ごはん いわしのかんろに きんぴらごぼう かきたまのみぞしる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いわしのかんろに ぶたにく たまご とうふ わかめ いりこ(だし) みそ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ はねぎ	629	24.3	16.8
29	水	○	ミルクしよくパン ハンバーグのデミグラスソース レモンサラダ かぼちいポトフ	ミルクしよくパン さとう デミグラスソース ウスターソース オリーブゆ なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく がら(だし)	トマト キャベツ アスパラガス にんじん レモン たまねぎ かぶ えだまめ	626	26.2	24.7
30	木	○	ごはん ジャージャンどうふ シュウマイ パンサンスー	こめ なたねあぶら さとう オイスターソース でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ シュウマイ ハム	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ きくらげ きゅうり もやし レモン	700	25.1	23.2
31	金	○	むぎごはん さんまのかぼすレモンに キャベツのあえもの ぶたしる	こめ むぎ さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに ぶたにく あつあげ いりこ(だし) みそ	キャベツ もやし こんにやく たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	671	23.8	22.7

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、焼豚

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、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、マッシュルーム、水菜、エリンギ、華味鳥

# 1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。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは赤字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

日	曜	献立		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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				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			
8	水	○	キャロットパン マカロニのクリーム煮 ツナサラダ	鶏肉 がら(だし) まぐろ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 カリフラワー コーン	キャロットパン じゃが芋 マカロニ 砂糖	菜種油 シチュールウ ドレッシング	771	28.7	33.6
9	木	○	ごはん 《旬の魚料理》ぶりの照り焼き 紅白なま酢 《行事食》雑煮	ぶりの照り焼き 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	大根 白菜	米 砂糖 白玉餅		730	27.7	19.0
10	金	○	麦ごはん ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳 海藻 寒天	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム もやし	米 麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ごま油	703	23.7	17.4
14	火	○	ごはん 《福岡県の料理》筑前煮 厚焼き卵 小松菜の和えもの	鶏肉 厚揚げ 厚焼き卵	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 筍 こんにやく 枝豆 もやし	米 砂糖 里芋	菜種油	707	26.0	18.0
15	水	○	県産小麦食パン 照り焼きチキン 野菜のマリネ かぼちゃのポタージュ	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 水菜 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン	県産小麦食パン 砂糖 コーンスターチ	ドレッシング 菜種油	729	29.8	27.0
16	木	○	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 冬野菜のみそ汁	ちくわの磯辺揚げ 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにやく 白菜 大根 玉ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	741	23.0	22.0
17	金	○	牛めし いわしの梅みそ煮 《古賀市の食材》大根サラダ わかめスープ	牛肉 いわしの梅味噌煮 ささみ 豆腐 がら(だし)	牛乳 わかめ かまぼこ	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ こんにやく 大根 しめじ	米 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	752	26.0	25.1
20	月	○	ぶどうパン 《ウクライナの料理》ボルシチ ブロッコリーと豆のサラダ ヨーグルト	豚肉 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ りんご	ぶどうパン じゃが芋 砂糖 白いんげん豆	菜種油 ドレッシング	709	29.7	18.8
21	火	○	麦ごはん 《宮崎県の料理》チキン南蛮 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 かぼちゃ 葉ねぎ	りんご 玉ねぎ 切り干し大根 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	菜種油	815	26.8	26.5
22	水	○	県産小麦食パン キーマカレー フレンチサラダ	豚挽き肉 大豆 がら(だし) まぐろ	牛乳	人参 トマト 水菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ 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 カレーウ ドレッシング	751	30.3	29.0
23	木	○	ごはん さばの塩焼き にらとエリンギの炒めもの 《旬のみそ汁》里芋のみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	にら 人参	エリンギ 玉ねぎ 白菜	米 里芋	菜種油	743	26.0	27.1
24	金	○	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 もやしのナムル たいみそ	豚挽き肉 厚揚げ 焼豚	牛乳 たいみそ	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 枝豆 もやし にんにく	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油	721	24.8	16.6
27	月	○	黒糖ねじりパン 白菜のシチュー 人参ドレッシングサラダ みかんゼリー	鶏肉 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 枝豆 カリフラワー コーン	黒糖ねじりパン じゃが芋 みかんゼリー	菜種油 シチュールウ ドレッシング	704	27.6	25.4
28	火	○	ごはん いわしの甘露煮 金平ごぼう かき玉みそ汁	いわしの甘露煮 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにやく 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油	709	26.3	17.6
29	水	○	ミルク食パン ハンバーグのデミグラスソース レモンサラダ かぶ入りポトフ	ハンバーグ 鶏肉 がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参 トマト	キャベツ レモン 玉ねぎ かぶ 枝豆	しょうが トマト たまねぎ たけのこ にんじ ん ねぶかねぎ きくらげ きゅうり もやし	デミグラスソース ウスターソース オリーブ油 菜種油	775	32.1	29.9
30	木	○	ごはん ジャージャン豆腐 焼売 拌三絲	豚ミンチ 厚揚げ みそ シュウマイ ハム	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 筍 木耳 根深ねぎ きゅうり もやし レモン	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 オイスターソース ごま ごま油	842	29.8	28.0
31	金	○	麦ごはん さんまのかぼすレモン煮 キャベツの和えもの 豚汁	さんまかぼすレモン煮 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参	キャベツ もやし こんにやく 玉ねぎ しめじ 根深ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	750	25.9	23.7

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、焼豚

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、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、マッシュルーム、水菜、エリンギ、華味鳥