



# 6月予定献立表


# しょうがっこう



令和7年度

※ 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。

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

日 曜	こんにだて			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	しゅしよく	おかず						
2	月	○	 ぶどうパン キャベツのクリームに アスパラガスのサラダ さつまいもチップス	ぶどうパン なたねあぶら じゃがいも シチュールウ ドレッシング さつまいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ まぐろ がら(だし)	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ アスパラガス きゅうり コーン	609	25.9	21.3
3	火	○	 ごはん ジャージャン豆腐 《韓国の料理》 こまつなのナムル	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ 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 こまつな もやし	625	23.6	18.1
4	水	○	 けんさんこむぎ しよくパン ほしのコロッケ カミカミサラダ コンソメスープ ヨーグルト	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら ほしのコロッケ さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき かんてん ベーコン がら(だし) ヨーグルト	こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ	668	20.3	28.1
5	木	○	 むぎごはん にくじゃが ブロッコリーのしらすあえ 《福岡県の食材》なっとう	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし なっとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ ブロッコリー	637	25.6	14.0
6	金	○	 ごはん さばのわふうソース きゅうりとあげのすのもの しんたまねぎのみそする	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ いりこ(だし) みそ	りんご きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん しめじ はねぎ	643	22.2	22.9
9	月	○	 はいがしよくパン チキンカツ やさいのマリネ たまごスープ ちゅうのうソース	はいがしよくパン なたねあぶら ドレッシング さとう でんぶん ちゅうのうソース	ぎゅうにゅう チキンカツ たまご がら(だし)	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ きくらげ はねぎ	630	27.4	27.3
10	火	○	 ごはん さんまのかぼすレモンに ごもくまめ こうやどうふのみそする	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さんまかぼすレモンに とりにく だいず こんぶ いりこ(だし) こうやどうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ キャベツ はねぎ	631	21.1	19.7
11	水	○	 ミルクパン ミートソースペンネ かぼちゃのポタージュ	ミルクパン マカロニ オリーブゆ さとう なたねあぶら コンソメスターチ ハヤシルウ ウスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン チーズ がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご かぼちゃ コーン	619	23.5	19.0
12	木	○	 ごはん ホイコーロー ほうれんそうのサラダ アセロラゼリー	こめ なたねあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しらすぼし	キャベツ ねぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう カリフラワー アセロラゼリー	652	21.8	18.7
13	金	○	 むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ウスターソース カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう かんてん がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト こまつな もやし	608	18.8	13.9
16	月	○	 けんさんこむぎ しよくパン ハンバーグのデミグラスソース 《旬の食材》 ズッキーニのソテー コンソメスープ	けんさんこむぎしよくパン さとう なたねあぶら デミグラスソース ウスターソース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン がら(だし)	トマト ズッキーニ エリンギ コーン たまねぎ	624	24.0	24.0
17	火	○	 むぎごはん ししゃもフリッター こまつなのあえもの じゃがいものなんばんに	こめ むぎ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター ぶたにく みそ	こまつな もやし しょうが にんじん こんにやく れんこん えだまめ	644	20.4	18.8
18	水	○	 ソフトフランスパン にくだんごのトマトに フルーツポンチ チーズ	ソフトフランスパン なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう にくだんご チーズ 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 はちみつレモンゼリー	610	23.1	19.2
19	木	○	 ごはん あげめん さらうどん ごぼうサラダ しそひじき	こめ あげめん なたねあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ まぐろ がら(だし) しそひじき	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ごぼう	676	23.9	23.0
20	金	○	 ごはん 《旬の魚》いわしのうめに きりぼしだいこんのいために あつあげのみそする	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう いわしのうめに あぶらあげ いりこ(だし) あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ はねぎ	646	22.8	19.0
23	月	○	 パインパン ポークビーンズ ツナサラダ 《沖縄県の食材》 シークワーサーゼリー	パインパン 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 キャベツ ブロッコリー きゅうり シークワーサーゼリー	624	26.4	22.0
24	火	○	 ごはん ホキフライ なすのきんぴら 《沖縄県の料理》もずくじる	こめ なたねあぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキフライ ぶたにく かまぼこ もずく とうふ かつお(だし) こんぶ(だし)	なす にんじん こんにやく たまねぎ えのき はねぎ	626	22.9	17.4
25	水	○	 ミルクしよくパン トマトオムレツ 《古賀市の食材》ジャーマンポテト こんさいつくねのスープ ブルーベリージャム	ミルクしよくパン オリーブゆ じゃがいも ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン こんさいいりつくね がら(だし)	えだまめ たまねぎ しめじ にんじん	613	25.4	23.0
26	木	○	 ごはん さばのしょうがに ひじきのいために 《旬のみそ汁》 しんじゃがいものみそする	こめ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さばのしょうがに ひじき だいず いりこ(だし) あぶらあげ みそ	れんこん にんじん たまねぎ はねぎ	644	22	20.4
27	金	○	 むぎごはん あつあげのそばろに ほうれんそうとてんぷらのあえもの さけぼっぱ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ひらてん さけぼっぱ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ほうれんそう	655	25.8	17.3
30	月	○	 キャロットパン クラムチャウダー レモンサラダ ミルメーク	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも オリーブゆ さとう シチュールウ ミルメーク	ぎゅうにゅう とりにく あさり だいず チーズ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモン	638	22.4	27.6

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、新じゃが芋、みそ、卵、新玉ねぎ

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、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、揚げめん、納豆、トマトオムレツ



# 6月予定献立表 中学校

令和7年度



※ 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。

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

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)	たんぱく質 (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	○	 ぶどうパン	キャベツのクリーム煮 アスパラガスのサラダ さつまいもチップス	鶏肉 まぐろ	牛乳 チーズ がら(だし)	人参 アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	ぶどうパン じゃが芋 さつまいもチップス	菜種油 シチューールウ ドレッシング	708	30.7	24.6
3	火	○	 ごはん	ジャージャン豆腐 《韓国料理》小松菜のナムル	豚挽き肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 筍 もやし 根深ねぎ 木耳	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 オイスターソース	735	27.8	20.9
4	水	○	 県産小麦食パン	星のコロッケ カミカミサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ベーコン がら(だし)	牛乳 ひじき 寒天 ヨーグルト	小松菜 人参	切り干し大根 玉ねぎ 枝豆	県産小麦食パン 星のコロッケ 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	768	23.1	31.0
5	木	○	 麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーの白す和え 《福岡県の食材》納豆	豚肉 納豆	牛乳 白す干し	人参 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	727	28.5	14.9
6	金	○	 ごはん	さばの和風ソース きゅうりとあげの酢のもの 新玉ねぎのみそ汁	さば 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	りんご きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 砂糖 でん粉		746	25.4	26.0
9	月	○	 胚芽食パン	チキンカツ 野菜のマリネ 卵スープ 中濃ソース	チキンカツ 卵 がら(だし)	牛乳	人参 菜ねぎ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 木耳	胚芽食パン 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング 中濃ソース	736	30.9	30.9
10	火	○	 ごはん	さんまのかぼすレモン煮 五目豆 高野豆腐のみそ汁	さんまかぼすレモン煮 鶏肉 大豆 高野豆腐 みそ	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	米 砂糖	菜種油	708	22.9	20.5
11	水	○	 ミルクパン	ミートソースペンネ かぼちゃのポタージュ	豚挽き肉 ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ トマト	にんにく 玉ねぎ りんご コーン	ミルクパン マカロニ 砂糖 コーンスターチ	オリーブ油 菜種油 ハヤシルウ ウスターソース	710	26.7	21.2
12	木	○	 ごはん	回鍋肉 ほうれん草のサラダ アセロラゼリー	豚肉 みそ	牛乳 白す干し	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ 筍 にんにく しょうが カリフラワー アセロラゼリー	米 砂糖 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	750	25.0	21.0
13	金	○	 麦ごはん	ポークカレー 海藻サラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳 海藻 寒天	人参 トマト 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油 ウスターソース カレールウ	704	21.3	15.2
16	月	○	 県産小麦食パン	ハンバーグのデミグラスソース 《旬の食材》ズッキーニのソテー コーンスープ	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳	トマト	ズッキーニ 玉ねぎ エリンギ コーン	県産小麦食パン 砂糖	菜種油 デミグラスソース ウスターソース	771	29.4	29.0
17	火	○	 麦ごはん	ししゃもフリッター 小松菜の和えもの じゃが芋の南蛮煮	豚肉 みそ	牛乳 ししゃもフリッター	小松菜 人参	もやし しょうが こんにゃく 枝豆 れんこん	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油	831	25.9	27.7
18	水	○	 ソフトフランスパン	肉団子のトマト煮 フルーツポンチ チーズ	肉団子 がら(だし)	牛乳 チーズ	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	ソフトフランスパン じゃが芋 砂糖	菜種油	737	27.6	21.8
19	木	○	 ごはん	揚げめん 皿うどん ごぼうサラダ しそひじき	豚肉 ちくわ まぐろ がら(だし)	牛乳 しそひじき	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍 枝豆 ごぼう	米 揚げめん でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	803	27.7	27.0
20	金	○	 ごはん	《旬の魚》いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	いわしの梅煮 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 かぼちゃ 菜ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	菜種油	727	24.6	20.0
23	月	○	 パイパン	ポークビーンズ ツナサラダ 《沖縄県の食材》 シークワーサーゼリー	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 キャベツ きゅうり シークワーサーゼリー	パイパン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	710	30.3	24.8
24	火	○	 ごはん	ホキフライ なすの金平 《沖縄県の料理》もずく汁	ホキフライ 豚肉 かまぼこ 豆腐 かつお(だし)	牛乳 もずく 昆布(だし)	人参 菜ねぎ	なす こんにゃく 玉ねぎ えのき	米 砂糖 ごま	菜種油 ごま油 ごま	703	25.1	18.2
25	水	○	 ミルク食パン	トマトオムレツ 《古賀市の食材》ジャーマンポテト 根菜つくねのスープ ブルーベリージャム	トマトオムレツ ベーコン 根菜入りつくね がら(だし)	牛乳	人参	枝豆 玉ねぎ しめじ	ミルク食パン じゃが芋 ブルーベリージャム	オリーブ油	745	30.9	27.2
26	木	○	 ごはん	さばの生姜煮 ひじきの炒め煮 《旬のみそ汁》 新じゃが芋のみそ汁	さばの生姜煮 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき いりこ(だし)	人参 菜ねぎ	れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	菜種油	730	24.1	21.6
27	金	○	 麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草と天ぷらの和えもの さけばつぱ	豚挽き肉 厚揚げ 平天 さけばつぱ	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 筍 枝豆	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	759	29.5	19.2
30	月	○	 キャロットパン	クラムチャウダー レモンサラダ ミルメーク	鶏肉 あさり 大豆 がら(だし)	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン レモン	キャロットパン じゃが芋 砂糖 ミルメーク	菜種油 オリーブ油 シチューールウ	725	25.5	31.3

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、新じゃが芋、みそ、卵、新玉ねぎ

※ 福岡県産・・・牛乳、米(夢つくし)、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、揚げめん、納豆、トマトオムレツ