

※ 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。

令和7年度
 古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしきをとのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		牛乳	おかず						
1	水	○	はつがげんまいいりつくね レモンサラダ 《フランスの料理》ポトフ	ことうしょくパン オリーブゆ さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう はつがげんまいいりつくね とりにく がら(だし)	ブロッコリー アスパラガス コーン レモン たまねぎ にんじん えだまめ	606	27.1	24.1
2	木	○	ちゅうかやさいいため フルーツポンチ	こめ むぎ さとう なたねあぶら オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ りんご とうとう はくどう みかん みかんゼリー	617	20.5	13.1
3	金	○	いわしのおかか キャベツのごまあえ きりぼしだいこんのみそしる	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしのおかか あつあげ いりこ(だし) みそ	キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はねぎ	641	22.9	19.5
6	月	○	てりやきチキン ミモザサラダ しろいんげんまめのポターージュ おつきみゼリー	よこわりまるパン さとう なたねあぶら じゃがいも しろいんげんまめ コーンスターチ ドレッシング	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン チーズ がら(だし)	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム おつきみゼリー	634	26.9	24.4
7	火	○	さんまのみぞれに ごもくきんぴら たまねぎのみそしる	こめ むぎ なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ぶたにく だいず あつあげ 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	639	22.2	19.7
8	水	○	ポークビーンズ ツナサラダ ぬるチーズ	はいがしよくパン なたねあぶら 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 チーズ	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 きゅうり カリフラワー コーン	612	29.0	26.0
9	木	○	とりすき こまつないりたまごやき ひじきサラダ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ こまつないりたまごやき ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ こんにやく しめじ きゅうり	638	22.7	20.1
10	金	○	すぶた ちゅうかスープ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ がら(だし)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ ビーマン パイナップル にんにく チンゲンサイ トマト	630	20.0	19.5
14	火	○	あじのフリッター ブロッコリーのあえもの けんちんじる	こめ なたねあぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あじのフリッター とりにく あつあげ かつお(だし) こんぶ(だし)	ブロッコリー にんじん さといも ごぼう こんにやく はねぎ	648	20.9	21.6
15	水	○	キーマカレー マカロニサラダ	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 カレールー マカロニ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず がら(だし)	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 きゅうり コーン	625	23.1	25.5
16	木	○	ハンバーグのきのこソース にらともやしのいためもの とうふのみそしる	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひらてん とうふ いりこ(だし) みそ	しめじ えのき たまねぎ にら もやし にんにく キャベツ にんじん	630	22.2	18.1
17	金	○	あげめん さらうどん やさいのナムル さけばっぱ	こめ あげめん なたねあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ やきぶた かんてん がら(だし) さけばっぱ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ほうれんそう もやし しょうが	647	24.0	19.6
20	月	○	かぼちゃひきにくフライ とりとやさいのサラダ たまごスープ	ミルクしよくパン なたねあぶら さとう ドレッシング でんぶん	ぎゅうにゅう とりさきみ かぼちゃひきにくフライ たまご がら(だし)	キャベツ アスパラガス みずな たまねぎ にんじん きくらげ はねぎ	629	21.6	26.1
21	火	○	おうごんにくじゃが はるさめサラダ	こめ むぎ なたねあぶら さつまいも さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ もやし きゅうり	616	19.8	11.7
22	水	○	とうふのミートソース グリーンサラダ ぶどうゼリー	チーズパン 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 とうふ ぶたひきにく だいず まぐろ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ りんご キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり コーン ぶどうゼリー	675	29.7	25.9
23	木	○	さばのとうばんじゃんソース きりぼしだいこんのいために こまつなのみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ こうやどうふ いりこ(だし) みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ	666	22.7	23.1
24	金	○	《旬の食材》 くりごはん	こめ くり ごま さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのき はねぎ	646	23.0	21.8
27	月	○	トマトオムレツ キャベツとアスパラのソテー こんさいつくねのスー りんごジャム	けんさんこむぎしよくパン オリーブゆ じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン こんさいつくね がら(だし)	キャベツ アスパラガス たまねぎ にんじん しめじ	604	24.5	23.1
28	火	○	いわしのしょうがに こまつなのしらすあえ 《旬のみそ汁》さつまいものみそしる	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しらすし あぶらあげ いりこ(だし) みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	634	20.9	19.4
29	水	○	《北海道の料理》 さけのクリームシチュー にんじんドレッシングサラダ やさしいゼリー	パインパン なたねあぶら じゃがいも シチュールー ドレッシング	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ とりさきみ がら(だし)	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ カリフラワー やさしいゼリー	624	24.7	20.6
30	木	○	ポークカレー れんこんのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ウスターソース カレールー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん キャベツ	644	18.6	17.3
31	金	○	《旬の魚》さんまのしおやき ほうれんそうとエリンギのいためもの かぼちゃのみそしる	こめ なたねあぶら	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ いりこ(だし) みそ	ほうれんそう エリンギ かぼちゃ たまねぎ はねぎ	636	26.3	19.6

※ 今月の地場産食材…小松菜、みそ、卵、大根、小松菜入り卵焼き、トマトオムレツ、さつまいも

※ 福岡県産…牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ



10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 電話 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)	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			
1	水	○	黒糖食パン	発芽玄米入りつくね レモンサラダ 《フランスの料理》ポトフ	発芽玄米入りつくね 鶏肉 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー アスパラガス 人参	コーン レモン 玉ねぎ 枝豆	黒糖食パン 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 菜種油	704	30.6	26.3
2	木	○	麦ごはん	中華野菜炒め フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍 黄桃 白桃 りんご みかん みかんゼリー	米 麦 砂糖	菜種油 オイスターソース	716	23.4	14.3
3	金	○	ごはん	いわしのおかか煮 キャベツのごま和え 切り干し大根のみそ汁	いわしのおかか煮 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖	ごま	721	24.7	20.5
6	月	○	横割り丸パン	照り焼きチキン ミモザサラダ 白いんげん豆のポターージュ お月見ゼリー	照り焼きチキン ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	横割り丸パン 砂糖 じゃが芋 白いんげん豆 コーンスターチ お月見ゼリー	菜種油 ドレッシング	721	30.8	27.6
7	火	○	麦ごはん	秋刀魚のみぞれ煮 五目金平 玉ねぎのみそ汁	秋刀魚のみぞれ煮 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま ごま油	722	24.3	20.9
8	水	○	胚芽食パン	ポークビーンズ ツナサラダ ぬるチーズ	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	胚芽食パン	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	738	34.5	30.3
9	木	○	ごはん	とりすき 小松菜入り卵焼き ひじきサラダ	鶏肉 焼き豆腐 小松菜入り卵焼き	牛乳 ひじき	人参	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく しめじ きゅうり	米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	741	26.0	22.7
10	金	○	ごはん	酢豚 中華スープ	豚肉 がら(だし)	牛乳 ちくわ	人参 チンゲン菜 トマト ピーマン	しょうが 玉ねぎ 筍 エリンギ にんにく パインアップル	米 でん粉 砂糖	菜種油	731	22.7	22.0
14	火	○	ごはん	あじのフリッター ブロッコリーの和えもの けんちん汁	あじのフリッター 鶏肉 厚揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく	米 砂糖 里芋	菜種油	792	25.2	27.6
15	水	○	県産小麦食パン	キーマカレー マカロニサラダ	豚挽き肉 大豆 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ きゅうり コーン	県産小麦食パン マカロニ	菜種油 ウスターソース カレーパウダー オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	756	27.4	29.8
16	木	○	麦ごはん	ハンバーグのきのこソース にらともやしの炒めもの 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳 平天 いりこ(だし)	ニラ 人参	しめじ えのき 玉ねぎ もやし にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	747	26.4	21.4
17	金	○	ごはん	揚げめん 皿うどん 野菜のナムル さげばっば	豚肉 焼豚 がら(だし)	牛乳 寒天 ちくわ さげばっば	人参 ほうれん草	にんにく キャベツ 玉ねぎ 筍 枝豆 もやし しょうが	米 揚げめん でん粉 砂糖	菜種油 ごま油	768	27.9	22.8
20	月	○	ミルク食パン	かぼちゃ挽き肉フライ 鶏と野菜のサラダ 卵スープ	かぼちゃ挽き肉フライ 鶏ささみ 卵 がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参 葉ねぎ	キャベツ 水菜 玉ねぎ 木耳	ミルク食パン 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング	727	25.1	28.5
21	火	○	麦ごはん	黄金肉じゃが 春雨サラダ	豚肉 焼豚	牛乳	人参	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 もやし きゅうり	米 麦 さつま芋 砂糖 春雨	菜種油	714	22.5	12.6
22	水	○	チーズパン	豆腐のミートソース グリーンサラダ ぶどうゼリー	豆腐 豚挽き肉 大豆 まぐろ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 りんご キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー	チーズパン 砂糖	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース ドレッシング	768	34.0	29.3
23	木	○	ごはん	さばの豆板醤ソース 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	さば 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 小松菜	しょうが にんにく 切り干し大根 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油	774	26.0	26.3
24	金	○	《旬の食材》 黒ごはん	《福岡県の食材》鶏肉の唐揚げ きゅうりのごま酢和え すまし汁	鶏肉 豆腐 かつお(だし)	牛乳 かまぼこ 昆布(だし)	人参 葉ねぎ	きゅうり もやし 玉ねぎ えのき	米 栗 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 菜種油	750	26.4	24.7
27	月	○	県産小麦食パン	トマトオムレツ キャベツとアスパラのソテー 根菜つくねのスープ りんごジャム	トマトオムレツ ベーコン 根菜つくね がら(だし)	牛乳	アスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ	県産小麦食パン じゃが芋 りんごジャム	オリーブ油	733	29.6	27.4
28	火	○	ごはん	いわしの生姜煮 小松菜のしらす和え 《旬のみそ汁》さつま芋のみそ汁	いわしの生姜煮 油揚げ みそ	牛乳 白ず干し いりこ(だし)	小松菜 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 さつま芋		711	22.6	20.0
29	水	○	パインパン	《北海道の料理》 鮭のクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ 野菜ゼリー	鮭 ベーコン チーズ 鶏ささみ がら(だし)	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ カリフラワー 野菜ゼリー	パインパン じゃが芋	菜種油 シチュールー ドレッシング	706	28.2	23.1
30	木	○	麦ごはん	ポークカレー れんこんのサラダ	豚肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご れんこん キャベツ	米 麦 じゃが芋	菜種油 ウスターソース カレールー ノンエッグマヨネーズ	748	21.0	19.3
31	金	○	ごはん	《旬の魚》秋刀魚の塩焼き ほうれん草とエリンギの炒めもの かぼちゃのみそ汁	秋刀魚 油揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	ほうれん草 かぼちゃ 葉ねぎ	エリンギ 玉ねぎ	米	菜種油	711	28.0	20.3

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、小松菜入り卵焼き、トマトオムレツ、さつま芋

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、華味鳥、揚げめん、エリンギ