



7・8月予定献立表

しょうがっこう 小学校



令和8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	牛乳	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)
1	水	○	しゅしよく けんさんこむぎ しよくパン 	おかず 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 ウスターソース カレールウ オリーブゆ さとう	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 ブロッコリー きゅうり コーン レモン	615	26.4	23.3
2	木	○	ごはん 	こまつないりたまごやき 《熊本県の料理》たかないため タイビーエン こめ ごま ごまあぶら さとう なたねあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう しらすぼし こまつないりたまごやき 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	605	23.9	16.8
3	金	○	むぎごはん 	いわしのかんろに あおなのあえもの 《旬のみそ汁》かぼちゃのみそしる とうにゅうバナナコッタ こめ むぎ さとう とうにゅうバナナコッタ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ いりこ(だし) いわしのかんろに	こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ はねぎ	659	22.6	17.5
6	月	○	せわりパン 	ウィンナー ジャーマンポテト 《旬の食材》 なつやさいのミネストローネ せわりパン オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく がら(だし)	えだまめ たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン トマト	610	25.7	27.6
7	火	○	ちらしずし 	はつがげんまいいりつくね かんてんサラダ たなばたじり たなばたゼリー こめ たなばたゼリー 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 はつがげんまいいりつくね かんてん とうふ こんぶ(だし) かつお(だし)	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しめじ オクラ キャベツ アスパラガス たまねぎ	663	19.8	19.6
8	水	○	ミルクロールパン 	《アメリカの料理》チリコンカン 《古賀市の食材》 スイーツコーンスープ ミルクロールパン 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 だいず がら(だし)	にんにく たまねぎ にんじん トマト スイーツコーン	626	26.8	23.1
9	木	○	むぎごはん 	《旬の魚》たちうおのフライ きりぼしだいこんのあえもの キャベツのみそしる しそひじき こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう しそひじき たちうおのフライ とうふ みそ いりこ(だし)	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ しめじ はねぎ	652	20.2	20.2
10	金	○	ごはん 	カレーにくじゃが ほうれんそうとでんぶらのあえもの 《福岡県の食材》なっとう こめ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ひらてん	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ ほうれんそう	660	26.8	14.3
13	月	○	けんさんこむぎ しよくパン 	ぶたにくクロック ブロッコリーとハムのサラダ たまごスープ けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにくクロック がら(だし)	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	603	21.9	25.7
14	火	○	ごはん 	さばのとうぼんじゃんソース くわかめのためもの なすのみそしる こめ さとう でんぶん なたねあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くわかめ あつあげ みそ いりこ(だし)	しょうが にんにく にんじん なす たまねぎ はねぎ	609	27.7	15.2
15	水	○	チーズパン 	にくだんごのトマトに フルーツポンチ チーズパン 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 がら(だし)	たまねぎ にんじん トマト りんご みかん とうとう はちみつレモンゼリー はくとう	613	24.0	19.7
16	木	○	ごはん 	マーボーどうふ もやしのナムル こめ なたねあぶら さとう オイスターソース でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ やきぶた	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	634	23.9	17.8
17	金	○	むぎごはん 	チキンカレー ツナサラダ こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも ウスターソース カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく がら(だし) まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ カリフラワー コーン	632	20.5	16.9
21	火	○	ごはん 	ちゅうかどん パンサンスー れいとうみかん こめ 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	みかん たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんにく きゅうり もやし きくらげ レモン	629	23.6	14.8
22	水	○	れいとうしよくパン 	ボークビーンズ マカロニサラダ あまおうジャム しよくパン なたねあぶら マカロニ ハヤシルウ ウスターソース オリーブゆ あまおうジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりさきみ	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 きゅうり コーン	678	29.6	23.5
23	木	○	ごはん 	さんまのかぼすレモンに きんぴらごぼす 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 ぶたにく さんまのかぼすレモンに あつあげ みそ いりこ(だし)	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ はねぎ	636	23.6	17.7

なつやす 夏休み

8月25日	火	○	ごはん 	にくやさしいため ワンドンスープ シークワサーゼリー こめ なたねあぶら さとう ワンドン シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンさい	624	22.7	13.1
8月26日	水	○	ごはん 	ジャージャン豆腐 れんこんのサラダ こめ なたねあぶら さとう オイスターソース ドレッシング ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ まぐろ	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 れんこん きゅうり	667	23.6	21.5
8月27日	木	○	ごはん 	いわしのうめに こまつなのあえもの じゃがいものみそしる ひじきふりかけ こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりさきみ あつあげ みそ いりこ(だし) ひじきふりかけ	こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	632	23.7	17.8
8月28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 ウスターソース カレールウ さとう 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 トマト りんご きゅうり もやし にんじん	614	18.3	15.3
8月31日	月	○	けんさんこむぎ しよくパン 	ハンバーグのきのこソース やさしいマリネ キャベツとベーコンのスープ チーズ けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら さとう でんぶん ドレッシング オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン がら(だし)	えのき しめじ たまねぎ ブロッコリー アスパラガス にんじん キャベツ	630	27.2	27.2

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、スイーツコーン、なす、みそ、卵、小松菜入り卵焼き、ウィンナー、焼豚

※ 福岡県産・・・牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、豆腐、納豆、葉ねぎ、しめじ、ほうれん草、あまおうジャム



7・8月予定献立表

中学校



令和8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)	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			
1	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 がら(だし)	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	生姜 にんにく なす 玉ねぎ コーン レモン 枝豆 りんご きゅうり	県産小麦食パン 砂糖	菜種油 ウスターソース カレールウ オリーブ油	744	31.4	27.1
2	木	○	ごはん 	小松菜入り卵焼き ≪熊本県の料理≫高菜炒め 太平燕(タイピーエン)	小松菜入り卵焼き 豚肉 かまぼこ がら(だし)	牛乳 白す干し	人参 チンゲン菜	高菜 生姜 玉ねぎ 木耳	米 砂糖 春雨	菜種油 ごま ごま油	701	27.5	18.7
3	金	○	麦ごはん 	いわしの甘露煮 青菜の和えもの ≪旬のみそ汁≫かぼちゃのみそ汁 豆乳パンナコッタ	いわしの甘露煮 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	小松菜 人参 かぼちゃ 葉ねぎ	玉ねぎ	米 麦 砂糖 豆乳パンナコッタ		737	24.2	18.3
6	月	○	背割りパン 	ウィンナー ジャーマンポテト ≪旬の食材≫ 夏野菜のミネストローネ	ウィンナー ベーコン 鶏肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	枝豆 玉ねぎ ズッキーニ コーン	背割りパン じゃが芋	オリーブ油	734	30.8	34.6
7	火	○	ちらしずし 	発芽玄米入りつくね 寒天サラダ セタ汁 セタゼリー	魚そうめん 豆腐 かつお(だし) 発芽玄米入りつくね	牛乳 寒天 昆布(だし)	人参 オクラ アスパラガス	セタゼリー 椎茸 筍 れんこん 玉ねぎ キャベツ かんぴょう	米	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	741	21.2	20.8
8	水	○	ミルクロールパン 	≪アメリカの料理≫チリコンカン ≪古賀市の食材≫ スイーツコーンスープ	豚挽き肉 大豆 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ スイーツコーン	ミルクロールパン 砂糖	菜種油 ウスターソース	718	30.6	26.1
9	木	○	麦ごはん 	≪旬の魚≫太刀魚のフライ 切り干し大根の和えもの キャベツのみそ汁 しそひじき	太刀魚のフライ 豆腐 みそ	牛乳 しそひじき いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	切り干し大根 きゅうり キャベツ しめじ	米 麦 砂糖	菜種油	723	21.7	20.5
10	金	○	ごはん 	カレー肉じゃが ほうれん草と天ぷらの和えもの ≪福岡県の食材≫納豆	納豆 豚肉 平天	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	菜種油	754	29.9	15.2
13	月	○	県産小麦食パン 	豚肉コロッケ ブロッコリーとハムのサラダ 卵スープ	豚肉コロッケ ハム 卵 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ 枝豆	県産小麦食パン でん粉	菜種油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	766	26.6	32.1
14	火	○	ごはん 	さばの豆板醤ソース 茎わかめの炒めもの なすのみそ汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく なす 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま	706	32.0	16.8
15	水	○	チーズパン 	肉団子のトマト煮 フルーツポンチ	肉団子 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご みかん 黄桃 白桃 はちみつレモンゼリー	チーズパン 砂糖 じゃが芋	菜種油	702	27.2	22.0
16	木	○	ごはん 	マーボー豆腐 もやしのナムル	豚挽き肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 根深ねぎ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉	菜種油 オイスターソース ごま油	736	27.5	19.9
17	金	○	麦ごはん 	チキンカレー ツナサラダ ミニフィッシュ	鶏肉 まぐろ がら(だし)	牛乳 ミニフィッシュ	人参 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ コーン カリフラワー	米 麦 じゃが芋	菜種油 カレールウ ドレッシング ウスターソース	751	25.8	19.1
21	火	○	ごはん 	中華丼 パンサンスー 冷凍みかん	豚肉 ハム ちくわ がら(だし)	牛乳	人参	みかん 玉ねぎ キャベツ 筍 にんにく きゅうり もやし 木耳 レモン	米 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま ごま油	722	26.9	16.3
22	水	○	冷凍食パン 	ポークビーンズ マカロニサラダ あまおうジャム	豚肉 大豆 鶏ささ身	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 きゅうり コーン	食パン マカロニ あまおうジャム	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ ウスターソース ノンエッグマヨネーズ	726	32.3	26.0
23	木	○	ごはん 	さんまのかぼすレモン煮 金平ごぼう 玉ねぎのみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ さんまのかぼすレモン煮	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく しめじ	米 砂糖	菜種油	717	25.6	17.7

夏休み

8月25日	火	○	ごはん	肉野菜炒め ワンタンスープ シークワサーゼリー	豚肉 みそ ちくわ がら(だし)	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 ワンタン シークワサーゼリー	菜種油	719	26.0	14.3
8月28日	水	○	ごはん	ジャージャー豆腐 れんこんのサラダ	豚挽き肉 厚揚げ みそ まぐろ	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ 筍 木耳 れんこん きゅうり	米 砂糖 でん粉	菜種油 オイスターソース ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	776	27.1	24.3
8月27日	木	○	ごはん	いわしの梅煮 小松菜の和えもの じゃが芋のみそ汁 ひじきふりかけ	いわしの梅煮 鶏ささ身 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし) ひじきふりかけ	小松菜 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃが芋		710	25.6	18.6
8月28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 がら(だし)	牛乳 寒天 海藻	かぼちゃ トマト 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ スズッキーニ なす 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	711	20.7	16.9
8月31日	月	○	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 チーズ	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 アスパラガス	えのき しめじ 玉ねぎ キャベツ	県産小麦食パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ドレッシング オリーブ油	767	32.8	31.8

※ 今月の地場産食材…小松菜、スイーツコーン、なす、みそ、卵、小松菜入り卵焼き、ウィンナー、焼豚

※ 福岡県産…牛乳、米(元気づくし)、麦、県産小麦食パン、大豆、豆腐、納豆、葉ねぎ、しめじ、ほうれん草、あまおうジャム