

8・9 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年度
福津市立福間小学校

献立名			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価
日にち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
28 (木)	むぎごはん 	○	なつやさいかレー ひじきとツナのごまあえ	ぶたにく きんときまめ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★かぼちゃ	たまねぎ ★とうがん しょうが にんにく キャベツ コーン	★こめ むぎ じゃがいも	あぶら 627 20.6 20.3
29 (金)	むぎごはん 	○	やきにく わかめスープ	ぎゅうにゅう あかみそ かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにくのめ	★キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	★こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら 564 22.1 17.0
1 (月)	しよくパン 	○	いちじくジャム まめとソーセージのケチャップに ほうれんそうのサラダ	ポークピッツ だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ★キャベツ コーン	パン いちじくジャム じゃがいも	あぶら マヨネーズ 564 20.7 23.3
2 (火)	むぎごはん 	○	さけのしおやき きんぴらごぼう とうがんのみそしる	さけ ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	えだまめ ごぼう こんにやく ★とうがん たまねぎ	★こめ むぎ さとう	あぶら ごま 589 26.0 18.0
3 (水)	むぎごはん 	○	いそべに やさいのごまだれあえ やさいのたまごやき	とりにく ちくわ だいず あつあげ やさいのたまごやき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	こんにやく キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま 601 24.7 17.2
4 (木)	むぎごはん 	○	チンジャオロースどん ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう えだまめ ★きゅうり コーン	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ 647 21.7 24.0
5 (金)	しろごはん 	○	あつあげとチンゲンサイのみそいため きびなごくろごまフライ きりぼしだいこんのすのもの	あつあげ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなごフライ	★チンゲンサイ にんじん	しょうが きりぼしだいこん ★きゅうり きくらげ	★こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら 578 22.3 18.9
8 (月)	パン 	○	とりのチリソースに ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ★きゅうり コーン	パン さとう	あぶら オリーブオイル 572 27.2 23.4
9 (火)	すめし 	○	てまきずし いわしのみぞれに ささみマヨあえ じゃがいものみそしる	いわしみぞれに とりにく あぶらあげ みそ	やきのり ぎゅうにゅう	ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ 589 21.7 20.3
10 (水)	むぎごはん 	○	ユーリンチー こまつなごまあえ とうふのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	★こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま 665 24.2 24.7
11 (木)	むぎごはん 	○	ピリッとにくじゃが キャベツのわふうマヨネーズあえ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	★こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ 630 21.0 20.3
12 (金)	ひじきおこわ 	○	きりぼしバンバンジー あつあげのそぼろに 	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく あつあげ	しらすぼし ひじき ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん コーン たまねぎ しいたけ えだまめ	★こめ もちごめ さとう でんぶん	あぶら ごま ラー油 607 25.7 20.9
15 (月)	        けい ろう ひ 敬 老 の 日        								

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

* ★印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。

今月の
ふくつ育ち



こめ



キャベツ



チンゲンサイ



とうがん



きゅうり



ねぎ

※日によって、
他県市町村産のものに
なることもあります。

8・9 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

令和7年度
福津市立福間小学校

献立名			おも からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		栄養価		
ひ 日にち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	おかず		1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな かい そう 牛乳・小魚 海 藻	3群:カロテン りょくおうしよくや さい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしよくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン めん・芋	6群:脂質 ゆ しるい 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
16 (火)	しそごはん 	○	わかめうどん あおさいりししゃもフライ れんこんサラダ	とりにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ あおさいりししゃもフライ	にんじん ★ねぎ	しいたけ れんこん コーン ★きゅうり きりぼしだいこん	★こめ むぎ めん	あぶら	587 21.8 15.9	
17 (水)	しろごはん 	○	チリコンカンライス イタリアンサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぶたにく だいず チキンハム パンナコッタ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ★きゅうり	★こめ さとう	あぶら オリーブオイル	642 21.3 21.2	
18 (木)	むぎごはん 	○	さんまのかんろに ほうれんそうのあえもの かきたまじる	さんまかんろに とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	ほうれんそう ねぎ	もやし えのきたけ	★こめ むぎ マロニー でんぶん	ごま	567 27.0 17.3	
19 (金)	むぎごはん 	○	かなぎのつくだに じゃがいものなんばんに ひじきサラダ	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう かなぎつくだに ひじき	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめ しょうが ★キャベツ ★きゅうり コーン	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	631 21.5 19.7	
22 (月)	ワンローフパン 	○	クラムチャウダー ごぼうサラダ げんきヨーグルト	ベーコン あさり しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン ごぼう えだまめ	パン じゃがいも こむぎこ	バター ごま マヨネーズ	607 27.3 24.5	
23 (火)	しゅう ぶん ひ 秋 分 の 日 										
24 (水)	むぎごはん 	○	とりにくとごぼうのにも ツナとやさいのごまだれあえ おはぎ	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも さとう おはぎ	ごま	659 23.4 14.6	
25 (木)	むぎごはん 	○	とうふのちゅうかふうに いわしのうめのかあげ キャベツのごまかけ	とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわしフライ	にんじん ★チンゲンサイ	たけのこ しいたけ しょうが キャベツ ★きゅうり たくあん	★こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	600 23.2 19.7	
26 (金)	むぎごはん 	○	ポークカレー こまつなサラダ	ぶたにく レンズまめ ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご コーン	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	642 23.3 19.9	
29 (月)	ライむぎ コッペパン 	○	ポークビーンズ やさいサラダ	ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース ★キャベツ コーン	ライむぎパン じゃがいも さとう	あぶら ごま オリーブオイル	582 22.7 23.5	
30 (火)	むぎごはん 	○	マーボーとうがん きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく こうやどうふ レンズまめ あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかピーマン こまつな	にんにく しょうが ★とうがん きりぼしだいこん	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	581 23.0 17.6	

* 都合により献立が一部変更になることがあります。

* ★印の食品は、福津市・宗像市でつくられた地場産物です。「ふれあい広場ふくま」や「あんずの里市利用組合」から購入しています。

給食レシピ

【切干バンバンジー】

〈分量（4人分）〉

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ささみチャンク | 30 g | ★濃口醤油 | 2 g |
| 切干大根 | 10 g | ★三温糖 | 2 g |
| 小松菜 | 60 g | ★りんご酢 | 4.8 g |
| コーン | 20 g | ★ねりごま | 9.2 g |
| | | ★ラー油 | 0.2 g |



〈作り方〉

- ①水で戻した切干大根と、小松菜は2cm幅に切り、茹でて冷ましておく。
 - ②ささみチャンクはほぐしておく。コーンは水気をきっておく。
 - ③材料と調味料を合わせて完成。
- ★味見をして調味料で調整してください。
- ★野菜は好きな食材でアレンジしてください。