



れいわ ねんど
令和7年度

8・9月のきゅうしょく



ふくまみなみ
コミュニティ・スクール福間南
ふくつしりつ ふくまみなみしょうがっこう
福津市立福間南 小学校

こんだてめい				主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
曜日	牛乳	主食	おかず	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		
29 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ りんご パイナップル みかん	こめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー	あぶら	カレーウ とりがらすプ ソース	613 16.3
1 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	マーボーなす ちゅうかサラダ	ぶたにく あつあげ レンズまめ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ なす しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ケチャップ さけ しょうゆ ソース トウバンジャン す しお	597 21.6
2 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ホキフライ とうふとチンゲンサイのスープ ゴーヤのみそいため	ホキフライ とうふ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ ゴーヤ しょうが ねぶかねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら	ちゅうかスプ とりがらすプ しょうゆ みりん さけ	626 23.7
3 すい 水	○	ワンローフ パン	ココアクリーム ポークビーンズ チーズいりグリーンサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	ココアクリーム あぶら オリーブオイル	デミグラスソース ケチャップ ソース ハヤシルウ カレー す しお	603 22.7
4 もく 木	○	わかめ ごはん	ごもくうどん やさいのツナあえ れいとうムース	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう あじわかめ ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ うどん さとう ムース	ごまあぶら	しょうゆ しお さけ みりん こんぶだし かつおだし す ラーゆ	603 22.7
5 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	ひややつこ ぐだくさんみそしる きりぼしバンバンジー	とうふ ぶたにく あさり みそ ささみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	ねりごま	しょうゆ いりこだし す ラーゆ	540 22.3
8 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	キムチにくじゃが パンサンスー かなぎのつくだに	ぶたにく あつあげ きんしたまご ハム	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに	にんじん いんげん	たまねぎ キムチ しらたき きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう マロー	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す ねりからし	616 21.8
9 か 火	○	ぎゅうめし	あかだしみそしる ごぼうサラダ れいとうパン	ぎゅうにく あさり とうふ あぶらあげ みそ あかみそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しらたき えのきだけ きゅうり ごぼう パイナップル	こめ むぎ さとう	あぶら たまごふししょう マヨネーズ ごま	しょうゆ さけ しお みりん コンソメ いりこだし	595 22.0
10 すい 水	○	パン コッペパン	スパゲティーケチャップソース ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン スパゲティー さとう	あぶら	ケチャップ コンソメ あかワイン しお りんごす こしょう	571 22.7
11 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	あつあげのカレーいため ちぐさあえ オレンジ	ぶたにく あつあげ あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ エリンギ たけのこ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	しょうゆ カレーこ さけ す	649 22.8

* 都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。



朝ごはんをたべよう！！



朝ごはんをたべることは、こどもにとっても、大人にとっても大切なことです。

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力がかけたり、つかれたり、

いらいらしたりするなどの影響があります。

朝ごはんをたべることで、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳がめざまて、

午前中からしっかりと活動できる状態をつくることができます。

毎日を元気にすすすために、朝ごはんをたべる習慣を身につけましょう。



しっかり朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

こんだてめい			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび曜日	牛乳 しゆしゆく 主食	おかず	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		
12 きん 金	○ むぎ 麦ごはん	いわしのおかか わふうコンソメスープ にらともやしのあえもの	いわしのおかか とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にら	えのきだけ たまねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	コンソメ しお しょうゆ す	609 24.6
15 げつ 月	<div style="text-align: center;"> 敬老の日 </div>									
16 か 火	○ むぎ 麦ごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため ささみときりぼしのあえもの	ぶたにく あかみそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ にんにく きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン す しお	557 19.0
17 すい 水	○ しゆく パン	いちごジャム いんげんまめのケチャップに コーンサラダ	ぶたにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しお デミグラスソース カレー マスタード りんごす こしょう	587 21.0
18 もく 木	○ むぎ 麦ごはん	あじフライ すましじる こんさいのきんぴら	あじフライ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ れんこん ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお かつおだし みりん	601 22.3
19 きん 金	○ むぎ 麦ごはん	ハヤシライス ツナポテトサラダ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら たまごふしよ マヨネーズ	デミグラスソース しお ハヤシルウ コンソメ ソース あかワイン こしょう	625 18.7
22 げつ 月	○ たいめし	ぶたじる ブロッコリーとれんこんのごまマヨサラダ ミニおはぎ	たい ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう えのきだけ だいこん こんにやく れんこん	こめ じゃがいも おはぎ	ごま ねりごま たまごふしよ マヨネーズ	こんぶだし しお しょうゆ さけ みりん いりこだし	640 24.3
23 か 火	<div style="text-align: center;"> 秋分の日 </div>									
24 すい 水	○ ワンローフ パン	トマトオムレツ ポテトクリームスープ キャベツとウインナーのサラダ	トマトオムレツ ベーコン しろいんげんまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	パイオン コンソメ しお こしょう しょうゆ りんごす マスタード	570 21.8
25 もく 木	○ むぎ 麦ごはん	あつあげとりにくのあまからに はるさめのすのもの あじつけのり	とりにく あつあげ きんしたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す	598 21.8
26 きん 金	○ むぎ 麦ごはん	さんまのかんろに じゃがいものみそしる やさいのごまあえ	さんまのかんろに あつあげ みそ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	えのきだけ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	いりこだし しょうゆ	569 22.4
29 げつ 月	○ むぎ 麦ごはん	ぎょうざ ごもくスープ ほうれんそうのちゅうかあえ	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぶかねぎ しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり もやし	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	とりガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ す	610 20.8
30 か 火	○ むぎ 麦ごはん	じゃがいもとだいずのカレーに ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ しらたき しょうが とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ カレーこ りんごす しお こしょう	574 21.5

*都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

こんげつ
今月のふくつそだち

たい

ごぼう

みそ

きゅうり

ピーマン

なす

こめ

※天候等により、変更になる場合もあります。ご了承ください。

**ひがん
お彼岸**

9月20日～26日