

10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　ちようし　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		
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 だいず　せいひん 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう　こぎ　かな 牛乳・小魚 かい　そう 海　藻	3群:カロテン りよく　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)
1 (水)	しろごはん 	○	ししゃもフリッター ひじきのピリッとサラダ ぶたじる	ぶたにく　とうふ あぶらあげ みそ　ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃもフリッター	にんじん ねぎ	ごぼう　こんにやく きゅうり　キャベツ	★こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル ラー油 あぶら	637 22.9 23.6	
2 (木)	むぎごはん 	○	はっちゃんどうふ ごぼうサラダ りんごゼリー	ぶたにく　えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　たけのこ きくらげ　しいたけ ごぼう　えだまめ コーン	★こめ　むぎ さとう りんごゼリー	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	694 25.0 24.0	
3 (金)	しろごはん 	○	にくじゃがカレーあじ いわしのかんろに あさづけ	ぶたにく いわしのかんろに	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ　えだまめ だいこん　キャベツ	★こめ じゃがいも さとう	あぶら	609 22.1 15.6	
6 (月)	まるパン 	○	おつきみバーガー (チキンパティ・キャベツ・スライスチーズ) ポテトクリームスープ おつきみデザート 	チキンパティ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	キャベツ　たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ おつきみデザート	あぶら マーガリン	623 24.7 27.7	
7 (火)	だいこんめし 	○	とうふのしゅうまい きゅうりのすあぶらづけ ながさきさらうどん	とうふのしゅうまい ぶたにく　あさり えび　いか	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん	きゅうり　きくらげ たまねぎ　キャベツ たけのこ	★こめ　むぎ さとう あげめん でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	642 22.8 22.7	
8 (水)	しろごはん 	○	あつあげときのこのオイスターソースいため きりぼしだいこんとツナのあえもの	あつあげ ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ　えのきたけ まいたけ　たけのこ しょうが きりぼしだいこん　コーン	★こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	615 21.1 20.5	
9 (木)	しろごはん 	○	あじチーズフライ こまつなのごまあえ さつまじる	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ あじチーズフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　だいこん	★こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	639 24.4 19.7	
10 (金)	むぎごはん 	○	カレーライス かいそうサラダ キウイ	ぎゅうにく きんときまめ	チーズ ぎゅうにゅう わかめ かいそうサラダ	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご　キウイ ★きゅうり	★こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	616 18.4 16.8	
13 (月)	 スポーツの日 										
14 (火)	しろごはん 	○	やきスパゲッティ ブロッコリー・パスタ・レタス はるまき	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ もやし　にんにく	★こめ　むぎ めん　さとう はるまき	あぶら オリーブオイル	681 21.3 24.7	
15 (水)	しろごはん 	○	とうふのカレーそぼろに いわしのうめに オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ いわしうめに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　きくらげ グリンピース しょうが　オレンジ	★こめ さとう でんぷん	あぶら	631 25.3 21.5	
16 (木)	むぎごはん 	○	ごもくに きりぼしだいこんとこまつなのあえもの	だいず　とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく　ごぼう しいたけ　れんこん きりぼしだいこん	★こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	572 23.6 15.1	

* 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。



10月6日は「十五夜」



今年は10月6日が十五夜です。「中秋の名月」とも言います。お団子やすずき、里芋などをお供えして、月を眺めながらこれから始まる収穫の祝いをする行事です。6日は十五夜にちなんで給食です。

今月のふくつ育ち



こめ



きゅうり



にら



なす



かぼちゃ



さつまいも

※日によって他県市町村産のものになることもあります。

令和7年度
福津市立福間小学校

* 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。

※調味料はご家庭で調整してください。

