## 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

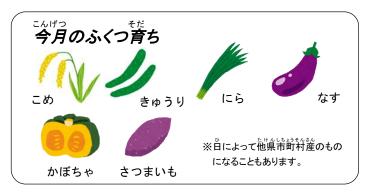
|                             |                  |    |  | T                                    |  | r                            |  | 福津市立福間小学校                                  |                             |                     |
|-----------------------------|------------------|----|--|--------------------------------------|--|------------------------------|--|--|-----------------------------|---------------------|
| 献立名                         |                  |    |  | <sup>おも からだ そしき</sup><br>主に体の組織をつくる  |  | ぉも からだちょうし ととの<br>主に体の調子を整える |  | <sup>たも</sup><br>主にエネルギーになる                |                             | えいようか<br>栄養価        |
| ひ日にち                        |                  | 4  |  | 1群:たんぱく質                             | 2蘚: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                       | エネルギー(kcal)         |
| 日にち<br><sup>ようび</sup><br>曜日 | 上東上東             | 牛乳 | おかず  | がなにく たまご<br>魚・肉・卵<br>だいずせいひん<br>大豆製品 | ぎゅうにゅうこざかな<br>牛乳・小魚<br>かい そう<br>海 藻    | りょくおうしょくやさい緑黄色野菜             | たんしょくや さい<br>淡色野菜<br>くだもの<br>きのこ・果物            | 米・パン<br>めん・芋                               | 油脂類                         | たんぱく質(g)<br>脂質(g)   |
| 1<br>(水)                    | しろごはん            |    | ししゃもフリッター<br>ひじきのピリッとサラダ<br>ぶたじる                               | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ ツナ           | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br><sub>ししゃもフリッタ</sub> ー | にんじん<br>ねぎ                   | ごぼう こんにゃく<br>きゅうり キャベツ                         | ★こめ<br>じゃがいも<br>さとう                        | オリーブオイル<br>ラーゆ<br>あぶら       | 637<br>22.9<br>23.6 |
| 2<br>(木)                    | むぎごはん            | 0  | はっちんどうふ<br>ごぼうサラダ<br>りんごぜりー                                    | ぶたにく えび<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ねぎ                   | たまねぎ たけのこ<br>きくらげ しいたけ<br>ごぼう えだまめ<br>コーン      | ★こめ むぎ<br>さとう<br>りんごゼリー                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>マヨネーズ | 694<br>25.0<br>24.0 |
| 3<br>(金)                    | しろごはん            | 0  | にくじゃがカレーあじ<br>いわしのかんろに<br>あさづけ                                 | ぶたにく<br>いわしのかんろに                     | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ                        | にんじん                         | たまねぎ えだまめ<br>だいこん キャベツ                         | ★こめ<br>じゃがいも<br>さとう                        | あぶら                         | 609<br>22.1<br>15.6 |
| 6<br>(月)                    | まるパン             | 0  | おつきみバーガー<br>(チキンバティ・キャベツソテー・スライスチーズ)<br>ポテトクリームスープ<br>おつきみデザート | チキンパティ<br>ベーコン                       | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                | にんじん                         | キャベツ たまねぎ                                      | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br><sup>おつきみデザート</sup> | あぶら<br>マーガリン                | 623<br>24.7<br>27.7 |
| 7<br>(火)                    | だいこんなめし          | 0  | とうふのしゅうまい<br>きゅうりのすあぶらづけ<br>ながさきさらうどん                          | とうふのしゅうまい<br>ぶたにく あさり<br>えび いか       | ぎゅうにゅう                                 | だいこんのは<br>にんじん               | きゅうり きくらげ<br>たまねぎ キャベツ<br>たけのこ                 | ★こめ むぎ<br>さとう<br>あげめん<br>でんぷん              | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら          | 642<br>22.8<br>22.7 |
| 8<br>(水)                    | しろごはん            | 0  | あつあげときのこのオイスターソースいため<br>きりぼしだいこんとツナのあえもの                       | あつあげ<br>ぎゅうにく<br>ツナ                  | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>こまつな                 | しめじ えのきたけ<br>まいたけ たけのこ<br>しょうが<br>きりぼしだいこん コーン | <b>★</b> こめ<br>さとう<br>でんぷん                 | ごまあぶら<br>あぶら                | 615<br>21.1<br>20.5 |
| 9<br>(木)                    | しろごはん            | 0  | あじチーズフライ<br>こまつなのごまあえ<br>さつまじる                                 | とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>あじチーズフライ     | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな           | たまねぎ だいこん                                      | ★こめ<br>さつまいも<br>さとう                        | あぶら<br>ごま                   | 639<br>24.4<br>19.7 |
| 10<br>(金)                   | むぎごはん            | 0  | カレーライス<br>かいそうサラダ<br>キウイ                                       | ぎゅうにく<br>きんときまめ                      | チーズ<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>かいそうサラダ        | にんじん                         | たまねぎ グリンピース<br>りんご キウイ<br>★きゅうり                | ★こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら<br>ごまあぶら                | 616<br>18.4<br>16.8 |
| 13<br>(月)                   | スポーツの首           |    |  |                                      |  |                              |  |  |                             |                     |
| 14<br>(火)                   | Lŧzith           |    | やきスパゲッティ<br>プロッコリーバジルドレッシング<br>はるまき                            | ぶたにく<br>さつまあげ                        | ぎゅうにゅう                                 | にんじん<br>ブロッコリー               | たまねぎ キャベツ<br>もやし にんにく                          | ★こめ むぎ<br>めん さとう<br>はるまき                   | あぶら<br>オリーブオイル              | 681<br>21.3<br>24.7 |
| 15<br>(水)                   | LZEILA<br>O      |    | とうふのカレーそぼろに<br>いわしのうめに<br>オレンジ                                 | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>いわしうめに       | ぎゅうにゅう                                 | にんじん                         | たまねぎ きくらげ<br>グリンピース<br>しょうが オレンジ               | <b>★</b> こめ<br>さとう<br>でんぷん                 | あぶら                         | 631<br>25.3<br>21.5 |
| 16<br>(木)                   | だ<br>む<br>で<br>む | 0  | <b>ごもく</b> に<br>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<br>ツナ                       | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                          | にんじん<br>こまつな                 | こんにゃく ごぼう<br>しいたけ れんこん<br>きりぼしだいこん             | ★こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら<br>ごま                   | 572<br>23.6<br>15.1 |
|                             |                  |    |  |                                      |  |                              |  |  |                             |                     |

- っごう こんだて いちぶへんこう \*都合により献立が一部変更になることがあります。
- しるし しょくひん ふくつし・むなかたし じばさんぶつ ひろば さといりょうくみあい こうにゅう \*★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



今年は10月6日が十五夜です。「ちゅうしゅうの名月」とも言います。お団子やすすき、里芋などをお供えして、 見を眺めながらこれから始まる収穫のお祝いをするで事です。6日は十五夜にちなんだ給食です。



### 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

|                             |                      |        |  |   |                                     |                              |  | 一曲/手リュー 油                                  |                               |                     |  |
|-----------------------------|----------------------|--------|--|---|-------------------------------------|------------------------------|--|--|-------------------------------|---------------------|--|
|                             |                      | 献      | 立 名                                      | <sup>おも からだ そしき</sup><br>主に体の組織をつくる           |                                     | ぉも からだちょうし ととの<br>主に体の調子を整える |  | <sup>おも</sup><br>主にエネルギーになる                |                               | えいようか<br>栄養価        |  |
| ひ日にち                        |                      | _      |  | 1群:たんぱく質                                      | 2群:カルシウム                            | 3解:カロテン                      | 4群:ビタミンC                                       | 5群:炭水化物                                    | 6群:脂質                         | エネルギー(kcal)         |  |
| 日にち<br><sub>ようび</sub><br>曜日 | 主食                   | 牛<br>乳 | おかず                                      | that icく たまご<br>魚・肉・卵<br>だいずせいひん<br>大豆製品      | ぎゅうにゅうこさかな<br>牛乳・小魚<br>かい そう<br>海 藻 | りょくおうしょくゃさい緑黄色野菜             | たんしょくゃ きぃ<br>淡色野菜<br>だもの<br>きのこ・果物             | 業・パン<br>めん・芋                               | 油脂類                           | たんぱく質(g)<br>脂質(g)   |  |
| 17<br>(金)                   | できる (人)              | 0      | おやこどん<br>キムチきんぴら                         | とりにく たまご<br>かまぼこ<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>ねぎ                   | たまねぎ しいたけ<br>キムチ ごぼう<br>れんこん えだまめ              | ★こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん                      | ごまあぶら<br>ごま                   | 571<br>22.9<br>15.4 |  |
| 20<br>(月)                   | しょくパン                | 0      | マカロニのクリームに<br>やさいサラダ                     | とりにく えび<br>チキンハム                              | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>ほうれんそう               | たまねぎ マッシュルーム<br>グリンピース<br>キャベツ コーン             | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br><sub>こむぎこ</sub> さとう | あぶら<br>マーガリン<br>ごま<br>オリーブオイル | 520<br>23.0<br>19.7 |  |
| 21<br>(火)                   | わかめごはん               | 0      | きびなごカリカリフライ<br>こうやどうふのうめマヨサラダ<br>タイピーエン  | チキンハム こラやどラふ<br>ぶたにく えび<br>いか かまぼこ<br>うずらのたまご | わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>きびなごかりかりフライ<br>ひじき | にんじん<br>きぬさや                 | きゅうり うめ<br>たまねぎ キャベツ<br>たけのこ きくらげ              | ★こめ むぎ<br>はるさめ                             | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごまあぶら         | 625<br>26.0<br>26.2 |  |
| 22<br>(水)                   | いっぱん                 | 0      | いわしとおにくのハンパーク<br>アーモンドサラダ<br>とうにゅうみそしる   | とうにゆう<br>あぶらあげ みそ<br>いわしとおにくのハンバーグ            | ぎゅうにゅう                              | ★かぼちゃ<br>ねぎ<br>こまつな<br>にんじん  | たまねぎ<br>えのきたけ<br>きゅうり コーン                      | ★こめ さとう                                    | アーモンド<br>オリーブオイル              | 615<br>22.1<br>20.7 |  |
| 23<br>(木)                   | こばく つ()              | 0      | マーボーはるさめ<br>かぼちゃとおいものタルタルサラダ<br>フルーツあんにん | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>ミックスビーンズ                | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ<br>かぼちゃ   | ★なす たまねぎ<br>しいたけ しょうが<br>にんにく                  | ★こめ はるさめ<br>さとう<br>★さつまいも<br>フルーツあんにん      | あぶら<br>タルタルソース<br>(たまごふしよう)   | 693<br>21.6<br>20.5 |  |
| 24<br>(金)                   | 11 0 (1)<br>12 0 (1) | 0      | ホイコーローどん<br>きりぼしだいこんの^ルシーサラダ<br>げんきヨーグルト | ぶたにく<br>あかみそ                                  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                     | にんじん<br>ほうれんそう<br>あかピーマン     | キャベツ たまねぎ<br>たけのこ にんにく<br>しょうが<br>きりぼしだいこん もやし | ★こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん                      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>マヨネーズ   | 611<br>21.4<br>17.2 |  |
| 27<br>(月)                   |                      |        |  |   |                                     |                              |  |  |                               |                     |  |
| 28<br>(火)                   | こさく ()               | 0      | さばのホイルやき<br>ひじきのいために<br>すましじる            | タコボール<br>ゆば とうふ<br>さばホイルやき<br>とりにく あぶらあげ      | ぎゅうにゅう<br>ひじき                       | みつば<br>にんじん                  | えのきたけ  | ★こめ さとう                                    | ごま<br>あぶら                     | 626<br>31.6<br>17.8 |  |
| 29<br>(水)                   | # C C (1)            | 0      | あつあげのカレーいため<br>あつやきたまご 🍇 🌣 こ<br>さんしょくあえ  | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>あつやきたまご                 | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう         | たまねぎ しょうが<br>にんにく たくあん<br>きゅうり                 | ★こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん                      | ごまあぶら<br>ごま                   | 679<br>23.4<br>27.7 |  |
| 30<br>(木)                   | しろごはん                |        | あきやさいのにもの<br>もやしのごましょうゆあえ<br>いわしのしょうがに   | とりにく<br>いわししょうがに                              | ぎゅうにゅう                              | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう       | こんにゃく ごぼう<br>しめじ もやし                           | ★こめ<br>さといも<br>さとう                         | くり あぶら<br>ごま                  | 635<br>25.6<br>17.8 |  |
| 31<br>(金)                   | いっぱん                 | 0      | ぶたにくのみそしょうがいため<br>とうふのスープ<br>かぼちゃプリン     | ぶたにく<br>あかみそ<br>とりにく とうふ                      | ぎゅうにゅう                              | ★にら<br>にんじん<br>ねぎ            | たまねぎ しょうが<br>たけのこ きくらげ                         | ★こめ<br>さとう<br>かぼちゃプリン                      | あぶら                           | 620<br>24.5<br>19.8 |  |

- っごう こんだて いちぶへんこう \* 都合により献立が一部変更になることがあります。
- LるL しょくひん ふくつし・むなかたし じばさんぶっ ひろば さといちりょうくみあい こうにゅう \*★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。

#### 

ひき肉や厚揚げ、野菜をカレー粉などで味付けをした、カレー風味の煮物です。

ためでです。 「大豆製品には成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムがたっぷり含まれていますカレー粉やごま油が入って、ご飯が進む味付けです。 「肉や野菜を変えてアレンジしやすい料理です。

#### 材料(4人分)

・豚ミンチ肉 100g ・玉ねぎ 80g



• 厚揚げ 200 g



- ・葉ねぎ 20g
- ★おろし生姜 2g
- ★おろしにんにく 1.5g
- ★油 適量
- ★三温糖 9g
- ★濃口醤油 15g
- ★酒 2.5 g
- ★赤味噌 9g
- **→**ご=號 3~
- · / šh o

