



れいわ ねんど
令和7年度

10 月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール福岡南
ふくつしりつ ふくまみなみしょうがっこう
福津市立福岡南 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)
ようび 曜日	牛乳 うしちゅう	主食 しゅしよく	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 こさかな 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン にんじん 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 ぐん ししつ 油脂類		
1 すい 水	○	ライむぎ コッペパン	さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ オレンジ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	パン さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら	ブイヨン コンソメ しお こしょう りんごす マスタード	636 23. 0
2 もく 木	○	ビビンバ	ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまごそぼろ ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく さんさいミックス もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん ワントン	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とりがらすープ ちゅうかスープ	647 23. 7
3 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	いわしのうめ すましじる ごぼうサラダ	いわしのうめ とうふ かまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう	ごま たまごふしよ マヨネーズ	しょうゆ さけ しお かつおだし	614 23. 4
6 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	あきやさいのにも かんでんサラダ じゅうごやだいふく	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにやく しめじ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さといも さとう だいふく	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん す	603 17. 6
7 か 火	○	むぎ 麦ごはん	なすのしせんいため はるさめのちゅうかあえ きくらげのつくだに	ぶたにく だいず あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげのつくだに	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ さけ す トウバンジャン	606 20. 1
8 すい 水	○	セルフ バーガー (まるパン)	てりやきチキンパティ ゆでやさい ミネストローネ	てりやきチキンパティ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	しお こしょう ブイヨン コンソメ	591 23. 4
9 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	ポークカレー フルーツしらたま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく りんご パイナップル なし もも	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち	あぶら	カレーウ とりがらすープ ソース	637 17. 2
10 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	サーモンフライ わかめのみそしる きんぴらごぼう	サーモンフライ あつあげ みそ ぶたにく	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 ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	649 23. 2
14 か 火	○	むぎ 麦ごはん	さんまのおかか さつまじる ちぐさあえ	さんまのおかか とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにやく キャベツ	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	いりこだし す しょうゆ	637 24. 9
15 すい 水	○	ワンローフ パン	つくねのてりやき パンプキンスープ ツナサラダ	つくねのてりやき しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら オリーブオイル	ブイヨン コンソメ しお す りんごす こしょう	635 27. 7
16 もく 木	○	むぎ 麦ごはん	ちくぜんに はるさめとかいそうのサラダ かなぎのつくだに	とりにく こうやどうふ きんしたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ かいそうミックス かなぎのつくだに	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ す	596 20. 5
17 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	はっぼうさい シューマイ もやしのごまずあえ	ぶたにく えび うずらたまご あさり かまぼこ シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ちゅうかスープ しょうゆ しお す	614 28. 1
20 げつ 月	○	さつまいも ごはん	あつやきたまご にくだんごスープ きりぼしとささみのすのもの	あつやきたまご にくだんご ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ もやし きくらげ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら	しお さけ とりがらすープ ちゅうかスープ しょうゆ す	562 19. 6

*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。

