



10が つ の こ ん だ て ひ ょ う



令和7年 福津市立神興小学校

に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		い り こ	こ ん ぶ	しょくひん			ね つ り よう	たんばく しつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
1	水	○	むぎ ごはん	ぶたどん きくらげのごまだれあえ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ツナ いりこ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ★ねぎ しょうが きくらげ ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま	601	24.2
2	木	○	ライむぎ コッペパン	ビーフシチュー イタリアンサラダ りんご	—	—	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース ★キャベツ ★きゅうり りんご	パン ジャがいも あぶら さとう	567	23.5
3	金	○	むぎ ごはん	いわしのしょうがに ひじきのいめに むらくもじる	—	—	ぎゅうにゅう いわししょうがに とりにく だいず ひじき たまご	れんこん にんじん えだまめ えのき こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	603	23.8
6	月	○	むぎ ごはん	いりどうふ ほうれんそうのかおりあえ じゅうごやだいふく	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり かつおぶし いりこ	たけのこ ほししいたけ にんじん えだまめ ほうれんそう だいこん だいふく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	621	24.3
7	火	○	むぎ ごはん	はっほうさい ひじきのツナマヨあえ オレンジ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ あさり ツナ ひじき いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ きぬさや にんにく コーン しょうが オレンジ	こめ むぎ でんぶん マヨネーズ あぶら	575	21.7
8	水	○	むぎ ごはん	まめカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ミックスピーズ レンズまめ ★わかめ いとかんてん いりこ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ★キャベツ ★きゅうり りんご コーン ふくじんづけ	こめ むぎ さとう あぶら	638	24.4
9	木	○	まるパン よこわり	めだまやき ごぼうハンバーグ とうにゅうピーズスープ	—	○	ぎゅうにゅう めだまやき ハンバーグ しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう こんぶ	にんじん たまねぎ コーン	パン ジャがいも あぶら	510	26.0
10	金	○	ゆかり ごはん	ながさきさうどん	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ いりこ	ゆかり ★ピーマン こまつな たまねぎ ★キャベツ たけのこ	こめ むぎ あげめん でんぶん あぶら	644	24.4
14	火	○	むぎ ごはん	とうふのすましじる ほうれんそうとツナのあえもの さけのゆずみそやき	—	—	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ツナ さけ ★みそ	えのき こまつな ほうれんそう にんじん ★もやし	こめ むぎ さとう	526	28.8
15	水	○	むぎ ごはん	キャベツいりひらつくね あきやさいのにも あきづけ	—	—	ぎゅうにゅう ひらつくね とりにく だいず こんぶ	れんこん ごぼう ぶなしめじ ★だいこん ★キャベツ にんじん こんにゃく いんげん	こめ むぎ さとう ★さつまいも ★さといも あぶら	629	21.8
16	木	○	ワンローフ パン	ナポリタン キャベツとチーズのサラダ	—	○	ぎゅうにゅう ベーコン ハム こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン スパゲティー あぶら さとう	587	24.4
17	金	○	げんまい ごはん	つんきーだごじる ぶたにくとなすのみそいため	○	—	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく いりこ	たまねぎ ★ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ しめじ ★なす えだまめ	こめ げんまい しらたまこ こむぎこ さとう あぶら	646	28.8
20	月	○	むぎ ごはん	いりどり さばのうめやき カリポリあえ	—	—	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ さば	こんにゃく にんじん たけのこ ★ごぼう ★れんこん えだまめ しいたけ ばいにく ★きゅうり つばづけ	こめ むぎ さとう あぶら	606	29.7
21	火	○	むぎ ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とうふ ハム	しいたけ にんじん たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく ★キャベツ きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	585	24.5
22	水	○	むぎ ごはん	たまごやき いとこんチャプチェ とりガラわかめスープ	—	—	ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし ぎゅうにく ★わかめ こうやどうふ とりにく とうふ	えだまめ こんにゃく たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ にんにく しょうが きくらげ コーン こまつな	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	602	27.2
23	木	○	しょくパン	あきあじシチュー フレンチサラダ こめこのかっぱけ・メーブル	—	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ こんぶ	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん えだまめ コーン ★きゅうり ★キャベツ	パン ★さつまいも ジャがいも あぶら こむぎこ さとう こめこのかっぱけ	636	24.2
24	金	○	じゃこ ライス	れんこんサラダ わかめスープ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすばし ハム とうふ ★わかめ ベーコン	にんじん れんこん コーン ★きゅうり ★ねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	577	21.5
27	月	○	むぎ ごはん	ホキフライ こまつなのおかあえ さといものみそじる	○	—	ぎゅうにゅう ホキフライ かつおぶし とうふ ★わかめ あぶらあげ いりこ ★みそ	こまつな ★もやし にんじん たまねぎ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ★さといも	587	23.7
28	火	○	わかめ ごはん	ごもくうどん ぎょうざ こまつなのあえもの	—	—	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎょうざ	たまねぎ にんじん ★ねぎ しいたけ こまつな ★もやし	こめ むぎ うどん さとう	600	22.2
29	水	○	むぎ ごはん	かしわとさつまいものあまからに こまつなときりぼしだいこんの あえもの	○	—	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ツナ いりこ	にんじん ごぼう いんげん こまつな だいこん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう ★さつまいも	600	22.7
30	木	○	こくとう コッペパン	だいずとほうれんそうの クリームに ごぼうサラダ	—	—	ぎゅうにゅう ベーコン だいず しろいんげん ツナ	ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう ★だいこん	パン パター あぶら マヨネーズ さとう こむぎこ	590	25.2
31	金	○	むぎ ごはん	かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう とうふのみそじる	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★わかめ あぶらあげ いとこんにゃく いりこ ★みそ	かぼちゃコロッケ にんじん えだまめ えのき たまねぎ ★ねぎ ★ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう	683	22.2

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から地元のものを納品してもらっています。

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。