

10月の献立予定表(1)

令和7年度 福津市立福間中学校

献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー(kcal)	
日	曜	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		たんぱく質(g)	
1	水		麦ご飯	牛丼(具)	牛肉		人参	ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ 根深ねぎ	黒砂糖	油	濃口醤油 酒 みりん	784 24.6
			和風サラダ	ツナ(まぐろ)	しらす干し	小松菜	コーン 切干大根	砂糖	マヨネーズ ごま	薄口醤油 酢		
			冷凍みかん		牛乳			米 麦				
2	木		麦ご飯	豚肉のおろばんちー	豚肉	チーズ	にら	大根 生姜		油	酢 濃口醤油	806 29.6
			キャベツときゅうりの塩こぶ和え		塩こんぶ	人参	キャベツ きゅうり			りんご酢 薄口醤油		
			いものこ汁	牛肉 焼き豆腐			しめじ 根深ねぎ 大根 こんにゃく	里芋 砂糖		酒 醤油 塩 かつお節 だし昆布		
				牛乳			米 麦					
3	金		麦ご飯	真いわしフライ 1尾	真いわしフライ				油			754 25.7
			小松菜と卵の和え物	卵		小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	濃口醤油		
			豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 米みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		煮干し		
			【いわしの日(4日)】	油揚げ	牛乳		米 麦					
6	月		里芋 ご飯	鶏ミンチ 卵		人参	枝豆	米 里芋 砂糖	油	濃口醤油 酒	761 24.6	
			平つくねのきんぴらソースかけ	平つくね		ピーマン	ごぼう きくらげ	砂糖 てん粉	油	濃口醤油 酒		
			油揚げと玉ねぎの味噌汁	油揚げ 米みそ		ほうれん草	玉ねぎ えのきだけ			煮干し		
			十五夜大福				もやし	十五夜大福				
			【十五夜】		牛乳							
7	火		横割り 丸パン	セルフ तरीやきバーガー (キャベツいため・照焼チキンパティ)	照焼チキンパティ			キャベツ	丸パン	油	塩 こしょう	812 35.8
			1食ノンエッグタルタルソース						1食タルタルソース			
			ほうれん草と大豆のクリーム煮	鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草	しめじ 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	油 バター	コンソメ ブイヨン		
8	水		麦ご飯	麻婆豆腐	豆腐 高野豆腐 赤みそ 豚ミンチ 豚レバー		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 トウバンジャン 濃口醤油 中華スープ	790 31.5
			チンゲン菜とキャベツの アーモンド和え			チンゲン菜 人参	キャベツ	砂糖	アーモンド	濃口醤油		
				牛乳				米 麦				
9	木		麦ご飯	さんまの甘露煮	さんま甘露煮							825 30.0
			じゃが豚キムチの煮物	豚肉 金時豆		人参	玉ねぎ 白菜キムチ	じゃが芋 黒砂糖	油	濃口醤油 みりん トウバンジャン 酒		
			もやしと小松菜のごま和え			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	薄口醤油 酢		
				牛乳			米 麦					
10	金		麦ご飯	肉団子となすの南蛮和え	肉団子		人参 ピーマン	なす	砂糖	油	醤油 酢 コンソメ 一味	829 26.0
			木耳と卵の中華スープ	豆腐 卵		チンゲン菜	もやし きくらげ 玉ねぎ	春雨		中華スープ 醤油 鶏ガラスープ		
			バナナ 1/2本				バナナ					
				牛乳			米 麦					

*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。

*米は「宗像地区産元気づくし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里」から納品されます。

少しずつ過ごしやすいく季節になってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん食べて、秋を楽しみましょう！



2 飢餓をゼロに



10月16日は、国連が制定した「世界食糧デー」です。日本では、2008年から10月を「世界食糧デー月間」として世界の飢餓問題や食料課題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヵ月です。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えているといわれています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている現状もあります。持続可能な開発目標の一つ「飢餓をゼロに」の目標は、食べられない人を減らすだけではなく、心身ともに健康を保つための食事をみんなが取れることも目標にしています。給食時間の様子を見てみると、成長期のみなさんに必要な食事の量を取っていない人を見かけます。まずは、自分の健やかな成長のため、世界食糧デー月間をきっかけに、いつもより一口多く給食を食べてみませんか。

10月の献立予定表(2)

令和7年度 福津市立福間中学校

日 曜		献立名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	エネルギー (kcal)
		主食	おかず	1群:たんぱく質	2群: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		
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類		
14	火	ワンローフ パン 	コーングラタン マカロニサラダ ウインナーとキャベツのコンソメスープ いちじくジャム	ブレスハム あらびきウインナー			コーングラタン 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ えのきだけ	マカロニ 砂糖 じゃが芋 いちじくジャム パン	マヨネーズ 油 油	酢 こしょう 塩 コンソメ ブイオン 塩 こしょう	860 24.8
15	水	ターメリック ライス 	チリコンカン ストローポテトサラダ	豚ミンチ 大豆 金時豆 鶏レバー	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく きゅうり コーン キャベツ	米 麦	油	ターメリック ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン パプリカ チリパウダー	830 27.4
16	木	麦ご飯 	鶏の香味焼き キャベツとアーモンドのマヨ和え もずくのすまし汁	さわら 米みそ 鶏ささみ 豆腐		もずく 人参 小松菜	にんにく しょうが コーン キャベツ 切干大根 えのきだけ 玉ねぎ	砂糖	マヨネーズ アーモンド	酒 みりん 醤油 トウバンジャン りんご酢 濃口醤油 みりん 塩 醤油 酒 だし昆布 かつお節	749 30.6
17	金	麦ご飯 	よくばりタッカンジョン ピリ辛クッパ りんご 1/6個 【R7福津市料理コンクール受賞作品】	鶏肉 大豆 牛肉 卵		ほうれん草 人参	にんにく 切干大根 白菜キムチ りんご	じゃが芋 砂糖 てん粉 水あめ	アーモンド 油 ごま ごま油	酒 塩 こしょう 酢 コチジャン 濃口醤油 中華スープ からスープ 酒 こしょう 薄口醤油	891 31.6
18	土	麦ご飯 	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト和え	牛肉 金時豆	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム 切干大根 バナナ 黄桃 みかん		油	ワイン デミソース ローリエ ハヤシルウ ホワイトルウ	810 26.3
21	火	食パン 	白身魚のマリネ あさりと冬瓜のミルクスープ ココアクリーム	たら(粉付き) あさり いんげん豆		パプリカ ほうれん草 人参	玉ねぎ きゅうり コーン 冬瓜	じゃが芋 砂糖 パン	油 ココアクリーム	りんご酢 レモン汁 薄口醤油 ブイオン コンソメ 塩 こしょう	780 32.5
22	水	麦ご飯 	いわしの梅煮 鉄火みそ けんちん汁 バナナ 1/2本	いわし梅煮 大豆 赤みそ 米みそ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 れんこん 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃが芋 砂糖 里芋 砂糖	ねりごま 油	酒 みりん 酒 醤油 かつお節 だし昆布	821 27.5
23	木	麦ご飯 	鶏肉とさつま芋のつや煮 キャベツの梅おかか和え カリボリいりこ	鶏肉 かつお節		人参 いんげん	ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	さつま芋 黒砂糖 はちみつ 砂糖	油 アーモンド	濃口醤油 酒 カリカリ梅 酢 塩 醤油 濃口醤油 酒	775 25.7
24	金	麦ご飯 	鯖のカレー竜田揚げ きゅうりとたくあんの和え物 なすとなめこの赤だし味噌汁	さば 厚揚げ 米みそ 赤みそ		人参 ほうれん草	しょうが たくあん 切干大根 きゅうり なす 玉ねぎ なめこ	でん粉 砂糖	油 ごま	みりん カレー粉 醤油 濃口醤油 煮干し	782 29.3
27	月	麦ご飯 	厚焼き卵 ほうれん草と切干のごま和え さつま芋の味噌汁 しそひじきの佃煮 早生みかん	厚焼き卵 鶏ささみ 油揚げ 米みそ		ほうれん草 人参 しそひじき佃煮 牛乳	切干大根 玉ねぎ えのきだけ	砂糖 さつま芋	ごま	濃口醤油 煮干し	778 29.3
28	火	黒糖コッペ パン 	牛肉と豆のトマト煮 チーズサラダ	牛肉 大豆 いんげん豆		人参 トマト	玉ねぎ エリンギ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	じゃが芋 砂糖 黒糖パン	油 アーモンド	ケチャップ 塩 ローリエ デミソース ブイオン 塩 こしょう 酢	786 31.7
29	水	麦ご飯 	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け	鶏肉 金時豆	脱脂粉乳	人参 トマト	玉ねぎ 切干大根 にんにく しょうが きゅうり コーン 福神漬け	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	ルウ ブイオン カレー粉 濃口醤油 和風ドレッシング 酢 醤油	826 28.7
30	木	麦ご飯 	子持ちししゃもフリッター 2尾 ほうれん草と卵のゴマ酢和え 厚揚げとわかめの味噌汁	錦糸卵 厚揚げ	ししゃもフリッター わかめ 牛乳	ほうれん草 切干大根 大根 えのきだけ		砂糖 米 麦	油 ごま	酢 醤油 煮干し	830 26.3
31	金	果ご飯 	南瓜のコロッケ 鶏肉とひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 お月見クレープ(さつま芋) 【十三夜(11/2)】	鶏肉 大豆 豆腐 米みそ	芽ひじき	人参 枝豆 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	南瓜コロッケ	米 黒砂糖 クレープ	栗 黒ごま 油 ごま	昆布 酒 塩 濃口醤油 みりん 煮干し	843 24.2

*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。

*米は「宗像地区産元気づし」を使用しています。

*□印の食品は、福津市でつくられた地場産物を使用予定です。「ふれあい広場ふくま」と「あんずの里」から納品されます。

