11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

日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 米・パン めん・芋 6群:脂質 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
3 (月)	文化の日						
4 (火)	むぎごはん	○	さばのこうみやき ツナとわかめのあえもの ちゅうかスープ	さば みそ ツナ ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな しょうが にんにく ★キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ	★こめ むぎ さとう でんぷん ごま	596 32.3 15.6
5 (水)	むぎごはん	○	じゃがいものカレーそぼろに かいそうサラダ りんご	ぶたにく チキンハム ぎゅうにゅう わかめ かいそうｻﾗﾀﾞ	にんじん ★こまつな たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しいたけ こんにゃく りんご	★こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	600 20.5 16.4
6 (木)	むぎごはん	○	ぶたにくとだいこんのにもの きりぼしだいこんのｵｰﾛﾗｻﾗﾀﾞ	ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん あかﾋﾟｰﾏﾝ ★こまつな ★だいこん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん コーン	★こめ むぎ さといも さとう あぶら マヨネーズ	656 22.9 22.5
7 (金)	むぎごはん	○	いわしカリカリフライ こまつなとたまごのあえもの ちゃんこなべ	たまご ちゅうかふうつくね とうふ ぎゅうにゅう いわしｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	こまつな にんじん にら しめじ もやし	★こめ むぎ さとう あぶら ごま	657 25.1 24.8
10 (月)	こめこパン	○	だいずいりシチュー ほうれんそうのサラダ	とりにく だいず しろいんげんまめ チキンハム ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ★キャベツ コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン マヨネーズ	574 24.4 24.3
11 (火)	わかめごはん	○	ちゃんぽんうどん きりぼしだいこんとﾂﾅのごまあえ	ぶたにく さつまあげ えび ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ あかﾋﾟｰﾏﾝ こまつな もやし たまねぎ ★キャベツ きりぼしだいこん コーン	★こめ むぎ めん ごまあぶら	612 23.7 21.2
12 (水)	むぎごはん	○	あおさいりﾎｷﾌﾗｲ ひじきのいために のっぺいじる	あおさいりﾎｷﾌﾗｲ さつまあげ だいず とりにく あつあげ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★こまつな れんこん えだまめ しいたけ	★こめ むぎ さとう ★さといも でんぷん あぶら ごま	585 22.9 16.3
13 (木)	むぎごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがやき さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ	★こめ むぎ さとう さつまいも あぶら	583 20.6 16.9
14 (金)	むぎごはん	○	このはどん ひじきのピリッとサラダ げんきヨーグルト	たまご かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ★ねぎ たまねぎ しいたけ ★きゅうり ★キャベツ えだまめ	★こめ むぎ さとう でんぷん ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ラーゆ	598 24.0 15.1
17 (月)	土曜日授業の振替						
18 (火)	しろごはん	○	たいのしおやき ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとれんこんのｻﾗﾀﾞ さつまじる	★まだい ﾁｷﾝﾊﾑ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	★ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ねぎ れんこん コーン たまねぎ ★だいこん	★こめ さとう ★さつまいも ごま マヨネーズ	636 25.3 19.8

＊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」「あんずの里市利用組合」「福津いいざい」から購入しています。

～ 福津市でとれた“鯛” ～

１１月１８日（火）は、福間漁港でとれた真鯛を出します。福岡県は鯛の漁獲量（とれた量）が日本で１位です。塩焼きにして出します。
おいしい鯛を味わいましょう♪

地産地消

「地元で生産されたものを、地元で消費すること」です。福津市ではたくさんの野菜や果物、魚介類がとれます。

11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

日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 米・パン めん・芋	6群:脂質 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
19（水）	むぎごはん	○	ささみチーズフライ きんぴらごぼう とうふじる	ささみチーズフライ ぎゅうにく だいず とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう こんにゃく しいたけ えのきたけ	★こめ むぎ さとう	あぶら ごま	625 26.5 19.7
20（木）	しろごはん	○	かなぎのつくだに こうやどうふのたまごとじ ほうれんそうのかおりあえ ぶどうゼリー	とりにく こうやどうふ たまご	かなぎつくだに ぎゅうにゅう もみのり	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ コーン もやし	★こめ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	ごま ごまあぶら	637 27.8 16.2
21（金）	むぎごはん	○	いわしのしょうがに やさいのごまだれあえ あつあげのみそしる	いわしのしょうがに とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	★こまつな にんじん ★ねぎ	キャベツ たまねぎ	★こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	605 22.4 19.5
24（月）	振替休日									
25（火）	むぎごはん	○	ししゃもフライ いとかんてんサラダ ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ かんてん わかめ	にんじん ★ねぎ	★キャベツ コーン ごぼう こんにゃく	★こめ むぎ じゃがいも	あぶら	576 20.1 16.9
26（水）	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ ひじきいりごまあえ やさいのたまごやき	ぶたにく あつあげ みそ やさいのたまごやき	ぎゅうにゅう ひじき	★ねぎ にんじん ★こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ★キャベツ もやし	★こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	631 25.0 21.7
27（木）	しろごはん	○	いわしのみぞれに あまずあえ じゃがいものなんばんに	いわしみぞれに ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	★きゅうり ★キャベツ こんにゃく ごぼう えだまめ しょうが	★こめ さとう じゃがいも	あぶら	645 22.7 20.6
28（金）	むぎごはん	○	こんさいカレー コーンサラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	れんこん たまねぎ ごぼう にんにく しょうが りんご コーン きゅうり	★こめ むぎ ★さといも	あぶら オリーブオイル	597 17.7 18.6

＊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」「あんずの里市利用組合」「福津いいざい」から購入しています。

鯖の香味焼き　材料（4人分）

- さば切身　4切れ
- ★おろし生姜　4ｇ
- ★おろしにんにく　4ｇ
- ★米みそ　6ｇ
- ★豆板醤　0.6ｇ
- ★濃口醤油　20ｇ
- ★酒　10ｇ
- ★三温糖　15ｇ
- ★酒みりん　10ｇ

ツナとわかめの和え物　材料（4人分）

- ツナ　40ｇ
- カットわかめ（乾）　4ｇ
- キャベツ　140ｇ
- ★三温糖　2ｇ
- ★りんご酢　8ｇ
- ★薄口醤油　8ｇ
- ★すりごま　4ｇ

「鯖の香味焼き」は、豆板醤の風味が効いた、みそだれに漬け込んで焼きます。ご飯が進む味付けです。魚だけでなく、鶏肉にも合いますよ♪
「ツナとわかめの和え物」は、ツナが入って食べやすい和え物です。子どもたちもよく食べています。

今月のふくつ育ち

※日によって他県市町村産のものになることもあります。

こめ

キャベツ

きゅうり

まだい

さつまいも

だいこん

ねぎ

さといも

ブロッコリー