



11 がつ の こ ん だ て ひ ょ う



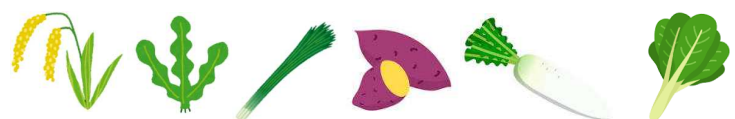
令和7年 福津市立神興小学校

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 ぱ く し つ
			しゅしよく	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		
4	火	○	むぎ ごはん	こんさいカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ ヨーグルト いりこ	にんじん たまねぎ ★れんこん ごぼう ごぼう しょうが にんにく えだまめ りんご おとう パイン ふくじんづけ	こめ むぎ ★さといも あぶら	665	22.8
5	水	○	むぎ ごはん	さんまのかんろに きりぼしだいこんのいために のっぺいじる	○	—	ぎゅうにゅう さんま とりにく あつあげ ★わかめ かつおぶし いりこ	きりぼし にんじん ★だいこん しめじ	こめ むぎ あぶら こんにゃく でんぶん さとう	566	24.3
6	木	○	しよくパン	タンダリーチキン かりかりちりしモンサラダ ラビオリスープ	—	—	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト しらすぼし ミックスビーンズ	にんにく ★キャベツ にんじん ブロッコリー ポッカレモン たまねぎ パセリ トマト	しよくパン さとう あぶら ラビオリ	570	28.8
7	金	○	セルフ おにぎり	ぶたじる ほうれんそうとたまごのあえもの きびなごあおさフライ	—	—	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく とうふ あぶらあげ ★みそ たまごそぼろ きびなごフライ	だいこんば にんじん ★ごぼう ★だいこん ★ねぎ ほうれんそう こんにゃく	こめ むぎ ごま さとう あぶら	597	23.0
10	月	○	むぎ ごはん	ちゃんこなべ さんまのおかかに みかん	—	—	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こんぶ さんま	★ふかねぎ しょうが にんにく ★もやし ごぼう にんじん ★こまつな みかん	こめ むぎ でんぶん	610	23.9
11	火	○	むぎ ごはん	ジャージャンとうふ ちゅうかあえ ぶどうゼリー	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ	ほししいたけ にんじん ★キャベツ たけのこ ★ふかねぎ しょうが にんにく きくらげ ★もやし ★きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ぶどうゼリー	604	21.7
12	水	○	むぎ ごはん	みそおでん ブロッコリーのマヨネーズあえ のりのつくだに	—	—	ぎゅうにゅう のりのつくだに とりにく うずらたまご あつあげ さつまあげ やさいこんぶ ★みそ	★だいこん にんじん ブロッコリー コーン こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	619	23.2
13	木	○	こめこ コッペパン	ポパイオムレツ キャベツソテー きのこのクリームスープ	—	○	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ベーコン とりにく しろいんげん	★ほうれんそう ★キャベツ コーン たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんじん こんぶ	しよくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ パター	623	29.0
14	金	○	むぎ ごはん	きのこのけんちんじる さばホイル焼き こまつなときりぼしだいこんのあえもの	—	—	ぎゅうにゅう とうふ さば まぐろ	★だいこん にんじん しめじ エノキ いたこんにゃく しいたけ ★ねぎ ★こまつな きりぼし	こめ むぎ でんぶん さとう	564	27.5
18	火	○	むぎ ごはん	ちゃんぽん しゅうまい もやしのおかかあえ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうにゅう しゅうまい かつおぶし	たまねぎ にんじん ★キャベツ きくらげ ★ねぎ ★こまつな ★もやし	こめ むぎ ちゃんぽん さとう あぶら	589	25.4
19	水	○	むぎ ごはん	たちうおフライ ポテトサラダ こんさいのみそしる	○	—	ぎゅうにゅう たちうお まぐろ あぶらあげ ★みそ いりこ	★きゅうり にんじん ★だいこん ごぼう ★ねぎ	こめ むぎ あぶら ★さといも でんぶん	599	25.7
20	木	○	ワンローフ パン	とうにゅうきのこコロッケ だいこんマリネ やさいスープ くろまめきなこクリーム	—	—	ぎゅうにゅう コロッケ ハム ベーコン わかめ	★だいこん ★はだいこん ★キャベツ たまねぎ にんじん	こめこパン あぶら さとう くろまめきなこ	621	20.5
21	金	○	むぎ ごはん	さといものちゅうかに ひじきのツナマヨあえ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あつあげ つくね まぐろ ひじき	こんにゃく にんじん しいたけ いんげん しょうが コーン ★キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さといも あぶら さとう マヨネーズ	639	22.9
25	火	○	むぎ ごはん	ハヤシライス ジャーマンポテト	○	—	ぎゅうにゅう いりこ ぎゅうにく きんときまめ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	581	20.5
26	水	○	むぎ ごはん	ホイコーロー わかめスープ オレンジ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ ★わかめ いりこ	★キャベツ にんじん たまねぎ にんにくのめ しょうが にんにく ★ねぎ きくらげ オレンジ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さといも じゃがいも	620	26.0
27	木	○	ソフト フランス	ミートソースバゲッティ コールスローサラダ チョコだいず	—	—	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン スバゲティー あぶら チョコだいず さとう	602	22.0
28	金	○	むぎ ごはん	とりとだいずのあげに さつまじる	○	—	ぎゅうにゅう とりにく だいず ★みそ いりこ	しょうが ★ごぼう ★だいこん にんじん こんにゃく ★ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら ★さつまいも さとう	693	30.8

★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。

こん げ つ そ だ
今月のふくつ育ち



体調管理に気を付けよう

急に寒くなりました。気温の変化に体がついていかずに、
体調を崩しやすくなっています。
手洗い・うがいの習慣をつけて、早寝・早起きをし、栄養の
ある食事をして体調を整えましょう。

