

# 6月分学校給食献立予定表

令和8年度  
福津市立福間小学校

日にち ようび 曜日	献立名 主食	牛乳 おかず	おも からだそしき 主に体の組織をつくる		おも からだちようしととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		えいようか 栄養価 エネルギー(kcal)
			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	
1 (月)	むぎごはん にくじゃが きゅうりとわかめの ごまずあえ	○	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく きゅうり えのきたけ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	569 18.6 15.0
2 (火)	しろごはん ぶりフライ あおなのおかかあえ あつあげのみそしる	○	ぶり かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	もやし たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも	あぶら	619 21.8 20.3
3 (水)	しょくパン りんごジャム ポークビーンズ ハニーサラダ	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ グリーンピース ごぼう ★キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも はちみつ	あぶら オリーブオイル	549 20.2 19.1
4 (木)	しろごはん きんときまめコロッケ ちぐさあえ とうふじる	○	いか あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすばし わかめ	ほうれんそう ★ねぎ	★キャベツ しいたけ	★こめ コロッケ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	629 21.9 19.7
5 (金)	むぎごはん ビーンズカレー ごぼうサラダ つぼづけ あおうめゼリー	○	とりにく ミックスビーンズ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ★ごぼう ★きゅうり つぼづけ	★こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ	692 23.3 21.1
8 (月)	むぎごはん チンジャオロースどん あおなのごまずあえ オレンジ	○	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが オレンジ	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	581 21.4 18.1
9 (火)	しろごはん こうやどうふのたまごとじ さばのごまみそに ひじきサラダ	○	とりにく こうやどうふ たまご ツナ さばごまみそに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アスパラガス	たけのこ えだまめ ★きゅうり コーン	★こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	688 33.3 24.7
10 (水)	こめこパン ハンバーグのきのこソースかけ ブロッコリーパザルレッシング キャロットスープ	○	ハンバーグ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ にんにく たまねぎ ★セロリ	こめこパン さとう でんぶん こむぎこ	オリーブオイル バター	565 25.2 23.0
11 (木)	むぎごはん さんまのしょうがに はっちんどうふ こまつなのごまあえ	○	さんましょうがに ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	★こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641 25.9 22.9
12 (金)	しろごはん カレーうどん きりぼしだいこんのすのもの	○	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース きりぼしだいこん ★きゅうり きくらげ	★こめ むぎ めん さとう	あぶら ごまあぶら	564 19.1 16.0
15 (月)	むぎごはん あつあげときのこの オイスターソースいため はるまき ひじきのピリッとサラダ	○	あつあげ ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかピーマン	しめじ えのきたけ まいたけ たけのこ しょうが ★きゅうり ★キャベツ	★こめ むぎ さとう でんぶん はるまき	ごまあぶら あぶら オリーブオイル ラー油	722 22.7 29.4

\*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」や「あんずの里市」から購入しています。

## 6/4~10は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を保つために、よくかむことはとても

大切です。よくかむと、4つのよいことがあります。

また、歯のもとになる「カルシウム」を

しっかり摂ることも大切です。



## よくかむことの効果

よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。
よくかむとた液が 出て食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。	かむことによって出 たた液の働きで、むし 歯を予防します。

# 6月分学校給食献立予定表

令和8年度  
福津市立福間小学校

日にち 曜日	献立名	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		栄養価
		牛乳	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
16 (火)	わぎごはん ○ ホイコーローどん ごまあえ たいやき	○		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし	★こめ わぎ さとう でんぶん たいやき	あぶら ごまあぶら ごま	588 19.9 15.0
17 (水)	ワローパン ○ ブルーベリージャム トマトオムレツ アスパラとコーンのクリームスープ キャロットラペ	○		トマトオムレツ とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン	パン ジャム こむぎこ はちみつ	バター オリーブオイル	574 22.9 23.2
18 (木)	ジャポおにぎり ○ いわしのかんに きりぼしだいこんと卵のごまあえ いものこじる	○		いわし ツナ とりにく みそ	こんぶつくだに のり ぎゅうにゅう	あかピーマン こまつな にんじん ★ねぎ	きりぼしだいこん コーン こんにやく ごぼう えのきたけ	★こめ わぎ さとう ごまドレッシング		644 27.7 18.6
19 (金)	わぎごはん ○ あつあげのカレーいため ポテトサラダ	○		ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ★きゅうり	★こめ わぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ オリーブオイル	601 19.8 20.9
22 (月)	わぎごはん ○ とりにくとごぼうのもの あつやきたまご さんしょくあえ	○		とりにく ちくわ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	★ごぼう こんにやく たくあん キャベツ	★こめ わぎ じゃがいも さとう	ごま	644 21.8 20.7
23 (火)	わぎごはん ○ ホキフライごまみそかけ ゴーヤとツナのサラダ イナムドウチ	○		ホキフライ みそ あつあげ ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ あかピーマン	しいたけ こんにやく ★きゅうり コーン ゴーヤ	★こめ わぎ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	722 26.2 25.8
24 (水)	ライわぎパン ○ マーガリン(にゅうなし) なすとひきにくのスパゲティ きりぼしだいこんのヘルシーサラダ	○		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう あかピーマン	たまねぎ ★なす にんにく きりぼしだいこん もやし	ライわぎパン めん さとう	マーガリン(にゅうなし) オリーブオイル ごま マヨネーズ	636 23.3 28.1
25 (木)	しろごはん ○ たかなのあぶらいため タイピーエン ししゃもフライ	○		ぶたにく えび いか かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにゅう しらすばし ししゃも	たかなづけ にんじん きぬさや	たまねぎ ★キャベツ たけのこ きくらげ	★こめ はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	551 23.4 18.3
26 (金)	しろごはん ○ いわしのトマトに こまつなとたまごのあえもの じゃがいものカレーに	○		いわしのトマトに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ りんご	★こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	651 22.5 20.2
29 (月)	わぎごはん ○ のりつくだに ぶたにくとあつあげのみそいため パンサンスー	○		ぶたにく あつあげ みそ きんしたまご ハム	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが たまねぎ しいたけ ★きゅうり ★キャベツ	★こめ わぎ さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	588 20.6 17.6
30 (火)	わぎごはん ○ いわしのみぞれに こうやどうふのうめマヨネーズ けんちんじる	○		いわしみぞれに ハム こうやどうふ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ	★きゅうり うめ しいたけ	★こめ わぎ さとう でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら	632 23.6 24.4

\*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」や「あんずの里市」から購入しています。

## 給食レシピ・キャロットラペ

ざいりょう  
材料 (4人分)

にんじん ・人参	120g	りんご酢 ・りんご酢	6.4g
・ツナ	15g	さとう ・砂糖	1.6g
・オリーブオイル	6.4g	ブラックペッパー ・ブラックペッパー	0.08g
・パジル(瓶)	0.04g	しお ・塩	1g

## 17日の給食

“ラペ”は千切りと  
いう意味です。ツナが  
はいて食べやすく、  
子どもたちにも人気の  
メニューです★

## 今月のふくつ育ち



※他県市町村産のものになることもあります。