



# 6がつのこんだてひょう



令和8年度 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			ねつりょう	たんぱくしつ
			しゅしょく	おかず			からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1	月	○	むぎごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト いりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん おとうりんご	こめ むぎ あぶら	638	21.2
2	火	○	しょくパン	スパニッシュオムレツ キャベツステーキ ラビオリスープ	-	-	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ベーコン ミックスピーズ	★トマト ★ピーマン ★キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら ラビオリ	570	26.9
3	水	○	むぎごはん	いりどうふ ほうれんそうのかおりあえ げんきヨーグルト	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご のり かつおぶし ヨーグルト	たけのこ しいたけ にんじん えだまめ ほうれんそう だいこん	こめ むぎ あぶら さとう	600	25.0
4	木	○	むぎごはん	チキンチキンごぼう しるビーフン	○	-	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび いりこ	ごぼうしょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ ★ねぎ にんにく	こめ むぎ ★こめこ はくりきこ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	696	29.2
5	金	○	むぎごはん	さばのソースに ごもくきんぴら かんぴょうのみそしる	-	-	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ★みそだいず あつあげ わかめ	しょうが れんこん ★ごぼう にんじん こんにやく えだまめ かんぴょう ★ねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	593	27.3
8	月	○	むぎごはん	ちくぜんに キャベツのごますあえ いわしうめ	-	-	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ くわかめ いわしうめに	にんじん ★ごぼう しいたけ ★キャベツ こんにやく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	611	24.1
9	火	○	こめこパン	ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ チョコだんご	-	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン ★キャベツ ★きゅうり	こめこパン チョコだんご スパゲッティ さとう あぶら	706	28.7
10	水	○	むぎごはん	とうふのちゅうかに カリポリあえ オレンジ	○	-	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ いりこ	にんじん たけのこ しいたけ ★キャベツ しょうが ★きゅうり えだまめ つぼづけ オレンジ	こめ むぎ でんぷん あぶら	596	26.1
11	木	○	むぎごはん	ししゃもフライ せんぎりだいこんのソースいため とんじる	-	-	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく さつまあげ かつおぶし あおのり ぶたにく あぶらあげ とうふ ★みそ	だいこん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しょうが こんにやく	こめ むぎ あぶら	659	24.0
12	金	○	ゆかりごはん	さらうどん	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ いりこ	しそピーマン あかピーマン たまねぎ ★キャベツ たけのこ	こめ むぎ あげめん でんぷん あぶら	643	23.7
15	月	○	むぎごはん	マーボーはるさめ きりぼしパンバンジー しゅうまい	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりささみ ひじきしゅうまい	にんじん しいたけ ★なす ★ピーマン たまねぎ ★ねぎ にんにく しょうが きりぼし こまつな コーン	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ねりごま ラー油	623	22.8
16	火	○	ワンローフパン	ハンバーグ コーンソーテー ミネストローネ	-	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく しろいんげんまめ こんぶ	コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん★キャベツ セロリー にんにく トマト パセリ	パン あぶら	565	25.7
17	水	○	むぎごはん	とりにくのねぎマヨやき ひじきのいため とうふのみそしる	○	-	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき だんご とうふ わかめ あぶらあげ いりこ ★みそ	★ねぎ ごぼう にんじん えだまめ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう	621	28.4
18	木	○	むぎごはん	さばのホイルやき こまつなのいためもの けんちんじる	-	-	ぎゅうにゅう さばホイルやき とりにく とうふ	こまつな ★キャベツ にんじん だいこん しいたけ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん	591	26.7
19	金	○	むぎごはん	ポパイカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	○	-	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ チーズ ツナ かいそうサラダ わかめ いりこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが にんにく りんご ★キャベツ ぶくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	647	24.1
22	月	○	ジュシー	ゴーヤチャンプルー もずくスープ ちんすこう	-	-	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき あつあげ ツナ たまご かつおぶし もずく	しいたけ にんじん ゴーヤ ★キャベツ えのき ★ねぎ	こめ さとう あぶら はくりきこ ラード	597	20.5
23	火	○	ライむぎ コッペ	クラムチャウダー アメリカンサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ベーコン あさり しろいんげん とうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん ★キャベツ ★きゅうり コーン	パン じゃがいも バター はくりきこ あぶら さとう ポテトチップス	594	22.0
24	水	○	むぎごはん	はつぼうさい ひじきのツナマヨあえ	○	-	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 しょうが にんにく コーン	こめ むぎ あぶら でんぷん マヨネーズ	572	21.3
25	木	○	むぎごはん	かつおカツ もやしのおかかあえ ごもくスープ	○	-	ぎゅうにゅう かつおカツ かつおぶし ぶたにく うずらたまご いりこ	もやし にんじん ちんげんさい ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう マロニー でんぷん	634	22.2
26	金	○	わかめ ごはん	きつねうどん こまつなとささみのあえもの すいか	-	-	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく とりささみ	にんじん たまねぎ しいたけ ★ねぎ こまつな もやし ★すいか	こめ むぎ さとう うどん	604	22.4
29	月	○	ぎつこく ごはん	なつやさいのみそいため ワンタンスープ みなづき (わかし)	○	-	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく ★みそ	★ピーマン ★ズッキーニ たまねぎ ★キャベツ ★あかピーマン しょうが にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	こめ ぎつこく あぶら さとう ワンタン はくりきこ でんぷん しらたまこ あまなつとう	616	23.5
30	火	○	ワンローフ パン	チリコンカン ポテトサラダ	-	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だんご ツナ こんぶ	たまねぎ にんじん ★セロリー にんにく ★きゅうり	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	627	25.2

歯と口の健康週間



★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。