

8・9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

献立名			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
ひ 日にち ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳	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)
28 (金)	むぎごはん 	○	ハヤシライス フルーツポンチ	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん もも りんご	★こめ おぎ はちみつゼリー	あぶら 610 18.0 16.1
31 (月)	むぎごはん 	○	ぶたどん やさいのマヨネーズあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ ★きゅうり コーン	★こめ おぎ さとう	あぶら マヨネーズ 608 21.6 19.7
1 (火)	むぎごはん 	○	さけのしおやき じゃがいものいためもの かきたまじる	さけ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	たまねぎ えだまめ えのきたけ	★こめ おぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら 568 26.9 16.8
2 (水)	ワンローフ パン 	○	いちじくジャム ハンバーグデミグラスソース レモンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	パン さとう マカロニ じゃがいも いちじくジャム	あぶら オリブオイル 580 25.0 21.1
3 (木)	しろごはん 	○	ユーリンチー こまつなのしらすあえ かぼちゃのみそする	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすばし	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	ねぶかねぎ にんにく しょうが たまねぎ	★こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら 652 23.3 22.6
4 (金)	だいこん なめし 	○	わかめうどん きりぼしだいこんと ツナのごまあえ	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん コーン もやし	★こめ おぎ めん さとう	ごま 574 20.8 16.0
7 (月)	むぎごはん 	○	にくどうふ ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	ねぶかねぎ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ごぼう えだまめ コーン	★こめ おぎ さとう でんぶん	あぶら ごま マヨネーズ 633 22.2 23.2
8 (火)	むぎごはん 	○	はかたわぎゅうのやきにく ワンタンスープ	ぎゅうにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんにくのめ こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	★こめ おぎ さとう ワンタン	あぶら 569 21.6 14.9
9 (水)	パインパン 	○	ポークビーンズ ポテトサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく だいたず ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ りんご ★きゅうり	パインパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリブオイル 580 25.0 23.0
10 (木)	むぎごはん 	○	さんまのかんろに れんこんのきんぴら なすのみそする	さんまかんろに ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく なす たまねぎ	★こめ おぎ さとう	ごま 617 24.9 19.7
11 (金)	しろごはん 	○	マーボーとうがん あげぎょうざ はるさめサラダ	ぶたにく レンズまめ みそ ぎょうざ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ★とうがん たまねぎ きゅうり もやし	★こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら 602 21.6 18.1

*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。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？
これを機会に家族で備蓄するもの
を決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



給食レポ・きゅうりと若布の酢の物

ざいりよう
材料 (4人分)

28日の給食

- きゅうり 120g
- カットわかめ 2.4g
- 竹輪 20g
- 人参 20g
- りんご酢 6.4g
- 濃口醤油 4.4g
- 薄口醤油 1.2g
- 砂糖 4g
- いりごま 4g

★きゅうり・竹輪は輪切りにする。調味料は調整してください。

8・9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

献立名			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		
ひにち ようび 曜日	しゅしよく 主食	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	たんぱく質(g) 脂質(g)
14 (月)	むぎごはん 	○	チンジャオロース にらたまスープ		ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ★ピーマン ★にら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	608 24.0 19.2
15 (火)	むぎごはん 	○	ちくわのいそべあげ ひじきのいために あつあげのみそしる		ちくわ とりにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ★ねぎ	たまねぎ えのきたけ	★こめ むぎ さとう	あぶら ごま	580 19.3 18.1
16 (水)	よこわり まるパン 	○	てりやきチキン イタリアンサラダ コーンスープ		てりやきチキン	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン	キャベツ ★きゅうり たまねぎ コーン	よこわりまるパン さとう	オリーブオイル	566 23.8 22.8
17 (木)	むぎごはん 	○	じゃがいものなんばんに あつやきたまご ほうれんそうのうめあえ		ぶたにく みそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく れんこん しょうが えだまめ もやし うめ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	595 21.6 16.1
18 (金)	しろごはん 	○	あつあげとチンゲンサイ のみそいため にくだんごスープ		あつあげ とりにく みそ つくね	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが しめじ たまねぎ	★こめ さとう じゃがいも	あぶら	597 21.6 19.6
21 (月)	 けい ろう の ひ 敬老の日										
22 (火)	 こく みん の きゅう じつ 国民の休日										
23 (水)	 しゅう ぶん の ひ 秋分の日										
24 (木)	むぎごはん 	○	ポークカレー かいそうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス かんでん	★にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご ★きゅうり もやし	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	574 18.6 16.7
25 (金)	むぎごはん 	○	いわしのかぼすレモンに きりぼしだいこんのいために けんちんじる じゅうごやゼリー		いわしが スモに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ	★こめ むぎ さとう さといも でんぶん じゅうごやゼリー	あぶら ごまあぶら	613 23.3 16.2
28 (月)	むぎごはん 	○	さばのとうばんじゃんソース きゅうりとわかめのすのもの さつまいものみそしる		さば ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり にんにく たまねぎ	★こめ むぎ さとう でんぶん ★さつまいも	あぶら ごま	577 25.7 13.3
29 (火)	むぎごはん 	○	おやこどん こまつなのあえもの りんごのタルト		とりにく たまご かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう	★にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	★こめ むぎ さとう でんぶん りんごタルト		750 24.2 23.2
30 (水)	はいがパン 	○	なすとぎゅうにくのトマトに マカロニサラダ		ぎゅうにく あかいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	★にんじん トマト	★なす たまねぎ にんにく コーン キャベツ ★きゅうり	はいがパン さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	594 21.1 29.7

*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。

今月のふくつ育ち



こめ



きゅうり



ねぎ



なす



にんじん



さつまいも



ピーマン



とうがん



にら

※日によって他県市町村産のものになることもあります。