

10月分学校給食献立予定表

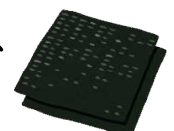
令和8年度
福津市立福岡小学校

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 2群：カルシウム 魚・肉・卵 牛乳・小魚 大豆製品 海 藻	3群：カロテン 4群：ビタミンC 緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ・果物	5群：炭水化物 6群：脂質 米・パン めん・芋 油脂類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (木)	しろごはん 	○	あおさいりあじフライ きんぴらごぼう むらくもじる	あおさいりあじフライ ぶたにく だいず とりにく たまご とうふ	にんじん ★ごぼう こんにやく きくらげ	★こめ さとう でんぶん あぶら ごま	599 22.6 18.9
2 (金)	むぎごはん 	○	とうふのちゅうかふうに こまつなサラダ げんきヨーグルト 	とうふ ぶたにく かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな たけのこ しいたけ ★キャベツ しょうが ★きゅうり	★こめ おぎ でんぶん さとう ごまあぶら オリーブオイル	599 24.0 15.9
5 (月)	むぎごはん 	○	さばのレモンみそやき ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる	さば みそ かつおぶし とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな しょうが にんにく しいたけ	★こめ おぎ さとう ★さといも でんぶん	560 27.7 14.0
6 (火)	むぎごはん 	○	ふくおかけんからのプレゼント ふくおかありあけのり あつあげのカレーそばろに れんこんサラダ	ぶたにく あつあげ みそ ツナ ぎゅうにゅう ありあけのり	にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ れんこん コーン きりぼしだいこん	★こめ おぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	604 23.1 19.9
7 (水)	しょくパン 	○	マカロニのクリームに やさしいサラダ キウイ	とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キウイ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	パン さとう じゃがいも マカロニ こおぎこ あぶら マーガリン オリーブオイル	548 23.7 20.7
8 (木)	しろごはん 	○	チリコンカンライス ほうれんそうのサラダ	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく きゅうり コーン	★こめ あぶら マヨネーズ	631 21.1 23.1
9 (金)	なめし 	○	ショーロンポウ こまつなごまあえ ながさきさうどん	ショーロンポウ ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう	だいこんば こまつな にんじん きくらげ たまねぎ ★キャベツ たけのこ	★こめ おぎ さとう あげめん でんぶん ごま あぶら	644 23.2 22.1
12 (月)	ス ポ ー ツ の 日						
13 (火)	むぎごはん 	○	シャキシャキそばろどん キャベツのサラダ だいがくいも	とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えだまめ キャベツ	★こめ おぎ さとう でんぶん ★さつまいも あぶら オリーブオイル ごま	640 23.9 17.0
14 (水)	ワンローフ パン 	○	いちごジャム まめとソーセージの ケチャップに ブロッコリーのマヨネーズ あえ	ポークピッツ だいず ハム ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	563 21.7 21.5
15 (木)	むぎごはん 	○	ぶたにくとやさしいの しょうがやき なめこのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ 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 なめこ	★こめ おぎ さとう あぶら	572 21.3 17.4
16 (金)	しろごはん 	○	いわしカリカリフライ ひじきのいために チンゲンサイときくらげのスープ	とりにく だいず ぶたにく とうふ いわしかりかり ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ コーン	★こめ さとう あぶら ごま	614 20.9 21.1

*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。

10月6日(火)の「福岡有明のり」は、おいしい地元ののりを味わってほしいと、福岡県からみなさんに
プレゼントされたものです。福岡県は全国トップクラスののりの生産地です。福岡県の南にある、
有明海で生産される「福岡有明のり」は、香りがよく、旨味が強いことが特徴です。



10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	おかず		1群：たんばく質 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	たんばく質(g) 脂質(g)
19 (月)	むぎごはん 	○	ジャージャンどうふ うめおかかあえ オレンジ	ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	★ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ もやし うめ オレンジ	★こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	584 21.9 18.4	
20 (火)	しろごはん 	○	ちゃんぽんうどん ブロッコリーと れんこんのサラダ	ぶたにく さつまあげ えび ゼラチン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ れんこん コーン	★こめ むぎ めん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	584 23.0 19.6	
21 (水)	しよくパン 	○	くろまめきなこクリーム あきあじシチュー アーモンドサラダ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり コーン	パン ★さつまいも こむぎこ さとう	くろまめきなこ くり あぶら バター アーモンド オリーブオイル	600 20.0 27.4	
22 (木)	むぎごはん 	○	さんまのみぞれに こまつなのあえもの とうふのみそしる	さんまみぞれに とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	★こめ むぎ さとう じゃがいも		576 20.3 17.5	
23 (金)	しろごはん 	○	さといものにつけ きゅうりとわかめの ごまずあえ クリームだいふく	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	★ごぼう ★きゅうり えのきたけ	★こめ ★さといも さとう クリームだいふく	あぶら ごま	605 18.6 19.9	
26 (月)	キムチごはん 	○	ナムル さつまじる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな ★ねぎ	しょうが キムチ もやし たまねぎ	★こめ さとう ★さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	563 21.1 18.7	
27 (火)	むぎごはん 	○	チキンカレー ツナとわかめのあえもの	とりにく きんときまめ ツナ	チーズ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご グリーンピース キャベツ	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	601 21.3 17.1	
28 (水)	こくとうパン 	○	スパゲティナポリタン コーンサラダ	ベーコン ゼラチン とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ トマト マッシュルーム しょうが にんにく コーン キャベツ	こくとうパン めん さとう	あぶら オリーブオイル	564 24.4 16.5	
29 (木)	しろごはん 	○	とりのにんにくみそやき ほうれんそうのあえもの ごもくスープ	とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	にんにく もやし コーン たまねぎ しいたけ	★こめ さとう はるさめ でんぶん		577 23.2 17.0	
30 (金)	むぎごはん 	○	にくじゃが ししゃもフライ キャベツのごまかけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	たまねぎ グリーンピース しらたき ★キャベツ ★きゅうり たくあん	★こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	612 19.8 16.7	

*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。

こまつな 小松菜サラダ (4人分)



- ・ツナ 40g
- ・きゅうり 40g
- ★オリーブ油 8g
- ★塩 0.6g
- ★濃口醤油 4g
- ・小松菜 160g
- ★三温糖 4g
- ★こしょう 0.04g
- ★レモン汁 4g

○小松菜は茹でて2cm幅、きゅうりは輪切り。

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。