



れいわ ねんど
令和8年度

10 月のきゅうしょく



コミュニティ・スクール福岡南
ふくつしりつ ふくまみなみしょうがっこう
福津市立福岡南 小学校

こんだてめい				主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
ようび 曜日	牛乳 うしちよう	主食 しゅしょく	おかず	1群:たんぱく質 さかな にく たまご 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム ぎゅうにゅう こぎかな 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン りよくおうしょくや さい 緑黄色野菜	4群:ビタミンC たんしょくや さい 淡色野菜 きのこ・果物	5群:炭水化物 こめ 米・パン めん・芋	6群:脂質 ぎん ししつ 油脂類		
1 もく 木	○	はいが コッペパン	さつまいものシチュー キャベツとハムのサラダ オレンジ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	パン さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら	ブイヨン コンソメ しお こしょう りんごす マスタード	645 23. 9
2 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	いわしのうめに すましじる ごぼうサラダ	いわしのうめに とうふ かまぼこ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり ごぼう	こめ むぎ ごま	たまごふしよう マヨネーズ	しょうゆ さけ しお かつおだし	612 23. 0
5 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	あつあげとキャベツのみそいため はるさめとかいそうのサラダ こんぶのつくだに	ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス こんぶのつくだに	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン す	610 20. 5
6 か 火	○	むぎ 麦ごはん	ぶたにくとじゃがいものあまからに ツナときゅうりのすのもの パリッシュ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ パリッシュ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき しょうが にんにく 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	しょうゆ さけ トウバンジャン りんごす	559 20. 5
7 すい 水	○	ビビンバ	ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにく たまごそぼろ ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく さんさいミックス もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん ワントン	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とりガラスープ ちゅうかスープ	636 23. 1
8 もく 木	○	ピタパン	チリコンカン マカロニサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり とうもろこし	ピタパン こむぎこ マカロニ	あぶら たまごふしよう マヨネーズ	ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース ソース コンソメ パプリカ チリパウダー しお こしょう しょうゆ	614 26. 5
9 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	サーモンフライ わかめのみそしる きんぴらごぼう	サーモンフライ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	えのきだけ たまねぎ ごぼう しらたき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いりこだし しょうゆ さけ みりん	647 22. 8
13 か 火	○	むぎ 麦ごはん	さんまのおかかに さつまじる ちくさあえ	さんまのおかかに とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん こんにやく キャベツ	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま	いりこだし す しょうゆ	632 24. 3
14 すい 水	○	むぎ 麦ごはん	ちくぜんに かんてんサラダ きくらげのつくだに	とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ かんてん	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく しいたけ きゅうり キャベツ きくらげのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ す	575 19. 3
15 もく 木	○	ワンローフ パン	つくねのてりやき パンプキンスープ ツナサラダ	つくねのてりやき しろいんげんまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら オリーブオイル	ブイヨン コンソメ しお す りんごす こしょう	634 27. 3
16 きん 金	○	むぎ 麦ごはん	はっぽうさい シューマイ もやしのごまずあえ	ぶたにく えび うずらたまご あさり かまぼこ シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ちゅうかスープ しょうゆ しお す	601 26. 7
19 げつ 月	○	むぎ 麦ごはん	いわしのかんろに とうふのみそしる ほうれんそうのごまあえ	いわしのかんろに とうふ みそ あぶらあげ たまごそぼろ	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	いりこだし しょうゆ	603 25. 0

* 都合により献立が一部変更になることがあります。ご了承ください。

