



10 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 よ う	たんぱく し つ
			しゅしよく	おかず			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		
1	木	○	むぎ ごはん	こまつなときりぼしだいこんのごまえ さばのにつけ じゃがいものみそしる	—	—	ぎゅうにゅう ツナ さば とうふ わかめ ★みそ	★こまつな にんじん きりぼし しょうが たまねぎ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	562	26.5
2	金	○	むぎ ごはん	いりとうふ ほうれんそうのかおりあえ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご やきのり かつおぶし いりこ	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	549	23.5
5	月	○	ゆかり ごはん	ちゃんぽん ひじきのツナマヨあえ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ かまぼこ ツナ	しそ にんじん きくらげ たまねぎ ★キャベツ ★ねぎ にんにく しょうが コーン	こめ むぎ ちゃんぽん マヨネーズ	596	23.2
6	火	○	しょく パン	いわしとにくのハンバーグ コーンソー・ケチャップ 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	コーン ほうれんそう たまねぎ にんじん ★キャベツ ★セロリ にんにく トマト パセリ	パン あぶら	530	23.7
7	水	○	むぎ ごはん	だいずとこぼうのミンチカツ やさしいため ちゅうかスープ	○	—	ぎゅうにゅう ミンチカツ ベーコン とりにく いりこ	★キャベツ コーン たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい	こめ むぎ あぶら	596	20.9
8	木	○	むぎ ごはん	いそべに ごぼうサラダ	—	—	ぎゅうにゅう とりにく ★だいず ちくわ あつあげ ひじき ツナ	にんじん ごぼう きゅうり えだまめ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	643	25.2
9	金	○	むぎ ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト ふくじんづけ	○	—	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ きんときまめ ヨーグルト いりこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご みかん おうとう ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	682	22.2
13	火	○	ワンローフ パン	なすとひきにくのスパゲッティ キャベツとチーズのサラダ はやみかん	—	○	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ぶたにく とりレバー だいず こんぶ	たまねぎ ★なす トマト にんにく ★キャベツ ★きゅうり コーン ★はやみかん	パン あぶら さとう スパゲッティ	636	26.7
14	水	○	むぎ ごはん	ビビンバ キムチ わかめスープ	—	—	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく きんしたまご わかめ ベーコン とうふ	だいこん にんにく ほうれんそう にんじん もやし キムチ きくらげ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	579	24.1
15	木	○	げんまい ごはん	つきーだごじる ぶたにくとなすの ごまみそいため	○	—	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく いりこ	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな しいたけ しめじ ★なす えだまめ	こめ げんまい さとう しらたまこ はくりきこ あぶら	638	27.9
16	金	○	むぎ ごはん	さばのごまみそやき わふうサラダ むらくもじる	—	—	ぎゅうにゅう さば みそ ★だいず こんぶ かつおぶし かまぼこ たまご とうふ	しょうが ★キャベツ ★きゅうり ★こまつな きくらげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	580	29.1
19	月	○	むぎ ごはん	あきやさいのもの ひじきいりごまあえ	—	—	ぎゅうにゅう こうやどうふ だいず ひじき ツナ とりにく	★れんこん ★ごぼう しめじ いんげん ★こまつな だいこん にんじん こんにゃく	こめ むぎ あぶら ★さつまいも さとう ごま ★さといも	601	24.8
20	火	○	ワンローフ パン	トマトオムレツ・キャベツソー きのこのクリームスープ りんごジャム	—	○	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン とりにく しろいんげん こんぶ	★キャベツ もやし たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム にんじん コーン	しょくパン あぶら りんごジャム バター はくりきこ	610	24.1
21	水		お べ ん と う の ひ								
22	木	○	むぎ ごはん	いわししょうがに ごもくまめ さといものみそしる	—	—	ぎゅうにゅう いわし ★だいず てんぷら とうふ わかめ あぶらあげ ★みそ	にんじん しいたけ ★れんこん いんげん たまねぎ ★ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら ★さといも	621	22.9
23	金	○	わかめ ごはん	ごもくうどん カリボリあえ りんご	—	—	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ★ねぎ しいたけ ★きゅうり えだまめ つぼづけ りんご	こめ むぎ うどん	591	22.2
26	月	○	むぎ ごはん	からあげ こまつなとたくあんのごまいため ごもくスープ	—	—	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく ★こまつな たくあん ほうれんそう にんじん しいたけ	こめ むぎ はくりきこ ★こめこ あぶら ごま マロニー でんぶん	645	24.3
27	火	○	こくとう コッペパン	だいずとほうれんそうの クリームに かぼちゃサラダ	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく ★だいず しろいんげん ツナ ミックスビーンズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ★かぼちゃ ★きゅうり ★あかピーマン	パン じゃがいも バター はくりきこ あぶら マヨネーズ	600	25.5
28	水	○	むぎ ごはん	みそけんちん いわしのみぞれに ツナとわかめのあえもの	—	—	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし いわし ツナ わかめ	にんじん ★だいこん ★ふかねぎ ごぼう こんにゃく ★はくさい ★キャベツ	こめ むぎ さといも さとう	594	23.4
29	木	○	むぎ ごはん	マーボーとうふ きりぼしパンバンジー	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とうふ だいず とりさきみ ひじき	しいたけ にんじん たまねぎ ★ねぎ しょうが にんにく きりぼし ★こまつな コーン	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ラーゆ	610	24.4
30	金	○	むぎ ごはん	かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう とうふのみそ汁	—	—	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ★みそ	かぼちゃコロッケ にんじん ★ごぼう こんにゃく えだまめ えのきたけ たまねぎ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	680	21.1

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「福津いいざい」から地元のも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。

10/21（水）はお弁当の日です

忘れずにお弁当をもってきてください

