11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

日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価
				１群：たんぱく質	２群：カルシウム	３群：カロテン	４群：ビタミンC	５群：炭水化物	６群：脂質	エネルギー(kcal)
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 きのこ・果物	米・パン めん・芋	油脂類	たんぱく質(g) 脂質(g)
2（月）	ふくまっ子体育の振替									
3（火）	文化の日									
4（水）	しょくパン	○	ほうれんそうオムレツ ツナサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ほうれんそうオムレツ ツナ　とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん トマト	キャベツ　コーン たまねぎ	パン じゃがいも ブルーベリージャム	ごまドレッシング オリーブオイル	585 24.6 24.9
5（木）	むぎごはん	○	いわしのかんろに こまつなのごまあえ かぼちゃのみそしる	いわしかんろに あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	★こめ　むぎ さとう	ごま	564 21.3 15.3
6（金）	しろごはん	○	このはどん カミカミサラダ とうにゅうパンナコッタ	たまご　かまぼこ とりにく とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ひじき かんてん	にんじん ★ねぎ こまつな	たまねぎ　しいたけ ★ごぼう きりぼしだいこん	★こめ さとう でんぷん	マヨネーズ	629 20.4 20.6
9（月）	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに かんてんサラダ	ぶたにく　ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　えだまめ こんにゃく ★キャベツ コーン	★こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	550 19.0 13.0
10（火）	むぎごはん	○	プルコギ わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく　みそ ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	りんご　にんにく しょうが　★ねぶかねぎ たまねぎ　もやし しめじ	★こめ　むぎ さとう アセロラゼリー	あぶら ごま	611 22.2 19.4
11（水）	こめこパン	○	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ みかん	とりにく　あさり だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　えだまめ キャベツ　コーン ★みかん	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	568 24.9 21.5
12（木）	むぎごはん	○	きびなごカリカリフライ はるさめのすのもの ちゃんこなべ	ハム　つくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ	にんじん ねぎ	キャベツ　しめじ だいこん	★こめ　むぎ はるさめ さとう	あぶら	597 21.0 18.9
13（金）	わかめごはん	○	ごもくうどん あつやきたまご だいこんサラダ	とりにく　かまぼこ あぶらあげ ゼラチン　ツナ あつやきたまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ こまつな	しいたけ ★だいこん　コーン	★こめ　むぎ めん	ごま マヨネーズ	592 23.0 20.4

＊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。

プルコギ

材料（４人分）



・豚肉スライス 200ｇ
☆濃口醤油　2.8ｇ
☆りんごピューレ　8ｇ
☆豆板醤　1ｇ
☆おろしにんにく 1.2ｇ
☆おろし生姜　1.2ｇ
（☆は肉の下味です。）

・根深ねぎ 30ｇ
・人参　40ｇ
・玉ねぎ 60ｇ
★油　3.2ｇ
★三温糖　5.6ｇ
★赤味噌　10ｇ
★薄口醤油　2.8ｇ
★ねりごま　2ｇ

①豚肉スライスに☆で下味をつける。
②根深ねぎは斜め切り、人参は千切り、玉ねぎは太めのスライスにする。
③下味をつけた豚肉を炒め、色が変わったら人参・玉ねぎ・根深ねぎを入れ、炒める。
④全体に火が通ったら、★の調味料で味付けをする。

※豆板醤は下味に入れず、辛味を調整しながら★と一緒に入れてもよいです。
※ねりごまを入れることでコクがでて、おいしくなります。

11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

日にち 曜日	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる 1群：たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	主に体の組織をつくる 2群：カルシウム 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群：ビタミンC 淡色野菜 きのこ・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 米・パン めん・芋	主にエネルギーになる 6群：脂質 油脂類	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g)
16（月）	ふくまっ子体験の振替									
17（火）	むぎごはん	○	さばのこうみやき れんこんのきんぴら かきたまじる	さば　みそ ぶたにく　たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ★ねぎ	しょうが　にんにく れんこん　こんにゃく たまねぎ えのきたけ	★こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	593 29.5 15.1
18（水）	ワンローフパン	○	とりにくのトマトに マカロニサラダ りんごジャム	とりにく　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ　りんご ★キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう　ﾏｶﾛﾆ りんごジャム	あぶら マヨネーズ	561 21.0 22.8
19（木）	むぎごはん	○	あきやさいカレー カリカリちりレモンｻﾗﾀﾞ	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	にんにく　しょうが たまねぎ　れんこん りんご　キャベツ	★こめ　むぎ ★さつまいも さとう	あぶら オリーブオイル	618 20.6 18.0
20（金）	むぎごはん	○	とりにくとごぼうのにもの ひじきとツナのごまあえ さけぱっぱふりかけ	とりにく あつあげ　ツナ さけぱっぱ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	★ごぼう こんにゃく　コーン	★こめ　むぎ さといも さとう	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	603 22.1 18.6
23（月）	勤労感謝の日									
24（火）	むぎごはん	○	さんまのしょうがに こんにゃくのいためもの さつまいものみそしる	さんましょうがに ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ★ねぎ	こんにゃく たまねぎ	★こめ　むぎ さとう ★さつまいも	ごまあぶら ごま	662 21.7 24.2
25（水）	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	○	ミートソースペンネ コーンスープ げんきヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく ゼラチン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく　たまねぎ りんご コーンクリーム コーン	ソフトフランス マカロニ さとう	オリーブオイル	624 25.3 18.4
26（木）	むぎごはん	○	ジャージャンどうふ もやしのナムル	ぶたにく あつあげ みそ　ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく　しょうが たまねぎ　★ねぶかねぎ たけのこ　きくらげ もやし	★こめ　むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	587 23.2 19.0
27（金）	しろごはん	○	とりにくのからあげ きりぼしだいこんのあえもの とうふのスープ	とりにく　ツナ とうふ　かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ★ねぎ	きりぼしだいこん しめじ	★こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	614 24.9 22.1
30（月）	むぎごはん	○	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのわふうおろしｿｰｽ ひじきのいために ごじる	ハンバーグ とりにく　だいず あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ★ねぎ	★だいこん ごぼう　たまねぎ	★こめ　むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	639 24.0 19.9

＊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。

地産地消

「地元で生産されたものを、地元で消費すること」です。

福津市ではたくさんの野菜や果物、魚介類がとれます。

地産地消には、「安全」「安い」「おいしい」「新鮮」「環境にやさしい」などの良さがたくさんあります。給食にもたくさん活用しています。

地元のおいしい食材を味わいましょう。



今月のふくつ育ち


こめ


キャベツ


だいこん


ねぎ


ごぼう


ねぶかねぎ


みかん


さつまいも

※日によって他県市町村産のものになることもあります。