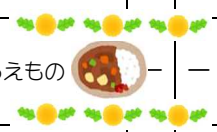


１１がつのこんだてひょう



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 しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん からだをつくる	しょくひん からだのちょうしをととのえる	しょくひん エネルギーになる	ねつりょう	たんぱくしつ
2	月	○	むぎごはん	ハンバーグきのこソース ほうれんそうのかおりあえ さといものみそしる	―	―	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり かつおぶし とうふ あぶらあげ ★みそ	たまねぎ しめじ エノキ ほうれんそう だいこん にんじん ★もやし こまつな	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ★さといも	592	22.6
4	水	○	むぎごはん	とうふのちゅうかに だいずといりこのあげに	―	―	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かまぼこ だいず いりこ	にんじん たけのこ しいたけ ★キャベツ しょうが	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	646	29.4
5	木	○	むぎごはん	さんまみぞれに きんぴらごぼう おふのすましじる ヨーグルト	―	―	ぎゅうにゅう さんま とりにく わかめ とうふ ヨーグルト	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	627	24.3
6	金	○	むぎごはん	はっぽうさい はるさめサラダ	○	―	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ さつまあげ ハム いりこ	にんじん たまねぎ ★はくさい きくらげ たけのこ きぬさや しょうが にんにく ★キャベツ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう	557	22.0
9	月	お　や　す　み　（11/7　じゅぎょうさんかん・ひなんくんれんのため） 									
10	火	○	こめこパン	ミートオムレツ ポテトサラダ とうにゅうビーンズスープ	―	―	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ベーコン しろいんげん とうにゅう	★きゅうり にんじん たまねぎ コーン	こめこパン じゃがいも マヨネーズ あぶら	686	28.4
11	水	○	むぎごはん	がめに ひじきのツナマヨあえ アセロラゼリー	○	―	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ツナ ひじき いりこ	こんにゃく にんじん ★れんこん ごぼう しいたけ いんげん コーン ★キャベツ	こめ むぎ ★さといも あぶら さとう マヨネーズ アセロラゼリー	618	22.2
12	木	○	むぎごはん	さばのたつたあげ もやしのおかかあえ あきやさいのみそしる	―	―	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ　★みそ	もやし にんじん チンゲンサイ ごぼう だいこん はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ★さつまいも	619	23.0
13	金	○	むぎごはん	こんさいカレー やさいとじゃこのあえもの ふくじんづけ 	―	―	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ チーズ しらすぼし かつおぶし	にんじん たまねぎ ★れんこん りんご しょうが にんにく えだまめ ★ごぼう ★だいこん ★キャベツ ★きゅうり ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら　★さといも	611	22.2
16	月	○	むぎごはん	ちゃんこなべ きりぼしだいこんと ひじきのサラダ あつやきたまご	―	―	ぎゅうにゅう とりにく つくね あつあげ ひじき たまごやき	★だいこん ★もやし ★ごぼう にんじん こまつな きりぼしだいこん ★きゅうり	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	660	23.6
17	火	○	ワンローフパン	ナポリタン ブロッコリーサラダ	―	○	ぎゅうにゅう ベーコン ハム こんぶ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく しょうが トマトピューレ コーン ★ブロッコリー	パン スパゲティー あぶら さとう	585	24.9
18	水	○	むぎごはん	けんちんじる さばのホイルやき こまつなときりぼしだいこんの あえもの	―	―	ぎゅうにゅう とうふ さば ツナ	★だいこん にんじん しめじ エノキ こんにゃく しいたけ ★ねぎ　こまつな きりぼしだいこん	こめ むぎ でんぷん さとう	578	26.8
19	木	○	むぎごはん	*はかたわぎゅうの* *サイコロステーキ*  キャベツサラダ わかめスープ	―	―	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ りんご ★キャベツ にんじん コーン ★もやし	こめ むぎ あぶら さとう	616	25.4
20	金	○	しろごはん	みそおでん ブロッコリーの マヨネーズあえ	―	―	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご あつあげ まるてん やさいこんぶ みそ	★だいこん にんじん ★ブロッコリー コーン　こんにゃく	こめ さとう マヨネーズ	587	22.5
24	火	お　や　す　み　（11/21　ハッピーフェスタのため） 									
25	水	○	とりめし	れんこんサラダ むらくもじる	―	―	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご かまぼこ とうふ	にんじん ★ごぼう にんにく れんこん コーン ★きゅうり きくらげ　こまつな	こめ さとう あぶら りんごジャム でんぷん マヨネーズ	588	23.4
26	木	○	むぎごはん	かつおカツ ほうれんそうのいそあえ こんさいのごまじる	―	―	ぎゅうにゅう かつおカツ のり ぶたにく あぶらあげ ★みそ	ほうれんそう ★もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ★さといも ごま	621	22.2
27	金	○	だいこんなめし	カレーうどん まめサラダ	―	―	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まめとごこく ツナ	だいこんば たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ えだまめ コーン ★きゅうり	こめ　むぎ ノンエッグマヨネーズ	652	24.3
30	月	○	むぎごはん	ぶたどん きくらげのごまだれあえ	―	―	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ツナ	にんじん たまねぎ ★ごぼう こんにゃく こまつな しょうが きくらげ ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	593	22.8

★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。

冬に備えて強い体づくりを！



いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩さむくなってきたので、かぜをひいたり、体調をくずしたりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

ちさんちしょう 地産地消

11/19（木）

博多和牛の無償提供があります