



平成27年度9月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー たんぱく質 Kcal g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく		おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとなるもの
1火	バターライス		ドライカレー アーモンドサラダ きよほう	679 26.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ エリンギ コーン にんにく きよほう トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら こむぎこ アーモンド あぶら
2水	ぶどうパン		ひやしちゅうか チキンナゲット カットコーン	694 26.0	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ コーン	パン めん あぶら ごま
3木	むぎごはん		マーボーなす パンサンデー ひややっこ	631 24.1	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム たまご	なす たまねぎ にんじん にんにく ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま
4金	ごはん		ししゃもフライ きんぴらごぼう みそしる なし	664 22.2	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごぼう なす たまねぎ ねぎ こんにゃく	こめ あぶら ごま
7月	むぎごはん		ホイコーロー ぼうぎょうざ はるさめスープ	652 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら
8火	ゆかりごはん		うどん とりつくね おひたし	638 25.2	ぎゅうにゅう とりにく わかめ てんぷら かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ うどん こむぎこ さとう
9水	しょくパン		カスレ やさいスープ オムレツ アセロラゼリー	680 29.4	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ セロリ	パン あぶら ゼリー
10木	むぎごはん たかなのあぶらいため		ぶたにくとやさいのにも ちぐさあえ	627 22.9	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし	こめ ごま こんにゃく あぶら ごま
11金	ごはん		ホキのトマトソース レモンあえ かみなりじる	643 23.4	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	トマト たまねぎ えのき にんにく パセリ パイン キャベツ きゅうり レモン にんじん しめじ	こめ むぎ あぶら こんにゃく
14月	ごはん うめぼし		にくどうふ ちゅうかあえ	614 24.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ さつまあげ くらげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ちんげんさい きゅうり キャベツ コーン うめ	こめ こんにゃく あぶら
15火	むぎごはん		さんまのおかかに わふうサラダ とうがんスープ	675 25.8	ぎゅうにゅう さんま わかめ ちくわ とりにく うずらのたまご	きゅうり とうがん にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごま
16水	コッペパン		なすのミートスパゲッティ ツナサラダ ヨーグルト	608 27.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	パン スパゲッティ あぶら
17木	ごはん		だいずのごもくに キャベツのごまあえ なし	665 24.2	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ もやし なし	こめ こんにゃく じゃがいも ごま
18金	むぎごはん ふくじんづけ		やさいかレー ハムサラダ	624 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら
24木	ごはん		ぎゅうにくコロック たくわんあえ みそしる	633 18.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ パンこ ごま
25金	むぎごはん		とりにくのべリーヌかけ ゆでやさい けんちんじる おつきみだんご	712 27.1	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ アーモンド こんにゃく さといも だんご
28月	ごはん		まぐろのアーモンドがらめ こまつなのおひたし ぎゅうにくスープ	639 31.6	ぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし ぎゅうにく とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん しめじ えのきだけ ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう アーモンド はるさめ あぶら
29火	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに ごぼうとちくわのサラダ なっとう	738 27.3	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ いんげん ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま リップ マネー
30水	ワンローフパン ジャム		ハンバーグのきのこソース こふきいも チンゲンサイのミルクスープ	719 29.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ピーマン なま刺し とりにく	たまねぎ しめじ いちご コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	パン さとう あぶら じゃがいも

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。



今月の献立より

17日・・・今月の食育の日は「大豆の五目煮」です。
25日・・・27日が十五夜なので行事食の「お月見だんご」があります。

