



平成28年度10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 Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしを	おもにねつやちからの	
3 (月)	むぎごはん		667	27.7	あつあげ ぶたにく うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	
4 (火)	【筑前和食の日】 ごはん		635	24	いわし おかか とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	こめ ごま しらたまもち	
5 (水)	コッペパン		601	26.6	ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ しょうが	パン ラーメン ごまあぶら さとう あぶら	
6 (木)	むぎごはん		640	23.6	とりにく ひじき こうやどうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし みかん	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとうアーモンド ごま	
7 (金)	【目のあいごデー】 ごはん		646	23.6	ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さといも こんにゃく みそゼリー	
10 (月)	た い い く の ひ							
11 (火)	【新メニュー】 むぎごはん		685	23.6	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン なす いんげん もやし にんじん きす しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	
12 (水)	ワンローパン りんごジャム		647	24.4	とりにく ツナ しろいんげん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも あぶら なまクリーム ジャム	
13 (木)	むぎごはん ふくじんづけ		688	21.2	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム ゼリー	
14 (金)	ごはん		624	25.7	さんま かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きす こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ	こめ こんにゃく さといも あぶら でんぷん	
17 (月)	むぎごはん のりかつおふりかけ		611	26.1	とりにく こんぶ ちくわ あつあげ うずらのたまご しらすぼし ぎゅうにゅう	だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま	
18 (火)	ごはん		702	24.9	とりにく とさつまいものうまに わかめスープ	しょうが にんにく にんじん たけのこ きぬさや ねぎ たまねぎ エノキ	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも さとう はるさめ	
19 (水)	【食育の日】 しょくパン		662	28.1	ぶたにく だいず ガルバンゾー チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン みかん	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム	
20 (木)	むぎごはん なっとう		656	24.2	にくじゃが そくせきづけ	なっとう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	
21 (金)	ごはん		698	19.4	はるまき チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく チンゲンサイ エノキ コーン	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	
24 (月)	むぎごはん		634	28.2	さば とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい もやし にんじん しいたけ だいこん ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう ごま でんぷん さといも あぶら こんにゃく	
25 (火)	しそわかめごはん		634	24.7	わかめ あぶらあげ ツナ てんぷら クロダマル とりにく ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	こめ うどん マヨネーズ さとう	
26 (水)	あげパン		619	21.5	ハムサラダ ミネストローネ りんごゼリー	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	
27 (木)	ツナピラフ		627	24.7	アンサンプルエッグ アーモンドサラダ やさいスープ	ツナ たまご ハム ベーコン レンズまめ	コーン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース はくさい キャベツ きゅうり レモン にんじん	こめ パター あぶら アーモンド じゃがいも
28 (金)	くりごはん		604	23.4	やしししゃも ひじきのいためもの さつまじる	ししゃも てんぷら ひじき とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう さつまいも	
31 (月)	むぎごはん		651	22.9	チキンなんばん ドレッシングサラダ じゃがいものみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう タルタルソース 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。

目によい食べ物は？

10月10日は
目の愛護デー

これらの栄養成分を多く含む
食べ物は目の健康に良いと
いわれています。

ビタミンA
カロテン

うなぎ レバー 人参
ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー ぶどう
なすなど

今月のこんだてより

○10月10日は「目の愛護デー」です。10月7日に目に
良いといわれている**ブルーベリーゼリー**がつきます。
○今月の「食育の日」のメニューは、筑前町特産の大豆を
使用した、**ポークビーンズ**です。

