



# 平成28年度11月学校給食献立表

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	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	おもにねつやちからの
1 (火)	[和食の日] むぎごはん	だいずのいそに たくあんあえ みかん	654	23.9	だいず とりにく ひじき てんぷら こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん たくあん キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
2 (水)	ライむぎパン いちじくジャム	ツナマヨオムレツ ドレッシングサラダ やさいスープ	668	24.1	たまご ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう ツナ たまご ちくわ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい セロリ	パン ジャム じゃがいも マヨネーズ
4 (金)	ごはん	さけのきずみそやき すのもの ワンタンスープ	628	27.7	さけ みそ わかめ つくね ぎゅうにゅう	たまねぎ エノキ ピーマン ねぎ きず きゅうり コーン にんじん かぼす もやし にら きくらげ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタン
7 (月)	むぎごはん	すきやき ごまじゃこあえ	591	24.6	ぎゅうにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	しらたき にんじん たまねぎ はくさい ねぎ エノキ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さとう ごま
8 (火)	ゆかりごはん	カレーうどん のりあえ ぎすけに	593	24.3	ぶたにく のり だいず いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	こめ うどん あぶら さとう ごま
9 (水)	ワンローフパン	ホキのトマトソースかけ やさいソテー コンソメスープ	656	25.5	ホキ ベーコン ウイナー ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ エノキ にんにく パセリ パイン キャベツ ピーマン セロリ はくさい	パン あぶら じゃがいも
10 (木)	きのこごはん	とりバーグ ごぼうとツナのサラダ かきたまじる	647	28.5	とりにく あぶらあげ ツナ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	しめじ エノキ しいたけ にんじん えだまめ ごぼう こまつな たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん
11 (金)	むぎごはん なっとう	だいこんとさといものそぼろに アーモンドあえ	654	28.1	なっとう とりにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぷん アーモンド ごま
14 (月)	【元気つくし給食】 福 ごはん やきのり	さばのしおやき きず くきわかめのいために しちさいじる みかん	631	25.5	さば くきわかめ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ みかん きず	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも
15 (火)	むぎごはん	おやこに いわしのうめに そくせきづけ	682	30.8	とりにく とうふ たまご ちくわ いわし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
16 (水)	ワンローフパン	ビーフシチュー ハムサラダ りんご	673	24.9	ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム
17 (木)	むぎごはん	ちぐさやき れんこんのきんぴら しらたまじる	618	20.7	たまご てんぷら とりにく ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら しらたまもち
18 (金)	[食育の日] わかめごはん	はっほうさい きゅうりもみ クロダマルいりだいがくいも	682	24.1	わかめ ぶたにく かまぼこ うすらのたまご クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ねぎ もやし たけのこ ヤングコーン しょうが きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも ごま こむぎこ
21 (月)	ごはん	よせなべ やきししゃも ほうれんそうのごまあえ フルーツムース	642	24.4	とりにく とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	はくさい エノキ ねぎ しめじ ごぼう ほうれんそう もやし にんじん	こめ マロニー ごま なまクリーム
22 (火)	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンスー みかん	688	28.7	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
24 (木)	ごはん あじつけのり	みそおでん ちぐさあえ	631	26.2	のり とりにく ちくわ みそ あつあげ うすらのたまご こんぶ しらす ぎゅうにゅう	にんじんこんにゃく だいこん コーン ほうれんそう キャベツ	こめ ごま ごまあぶら さとう さといも
25 (金)	むぎごはん ふくじんづけ	チキンカレー フルーツヨーグルト	698	21	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく みかん パイン もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
28 (月)	むぎごはん	とりにくのバーベキューソースかけ ゆでやさい ぶたじる	654	28.1	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご みかん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さといも
29 (火)	ごはん	とりにくとやさいのうまに きびなごのかりかりフライ ブロッコリーのしおこんぶあえ	614	23.2	ぶたにく ちくわ きびなご こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん ブロッコリー キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう
30 (水)	ミルクパン	スパゲッティクリームソース ツナサラダ りんご	623	24.7	ベーコン とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ キャベツ きゅうり レモン りんご	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## じばさんぶつ 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といえます。地場産物は生産している人がわかり安心であることや、とれたて新鮮な食材が安価で手に入るなどの良さがあります。筑前町の学校給食でも、野菜や大豆などたくさんの地場産物が使用されています。

## 今月のこんだてより

- 11月の和食の日は1日です。筑前町特産の大豆を使用した「大豆の磯煮」です。
- 14日は「知事と一緒に食べる元気つくし給食」の日です。福岡県でとれた食材をたくさん使った給食です。
- 18日の食育の日は、筑前町産のクロダマルを使用した「クロダマル入り大学芋」です。