



令和2年度 7月学校給食献立表



※臨時休校や食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



筑前町立中牟田小学校

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | | ざ い り よ う | | | 栄養価 | | |
|----|----|------------------------------|--|--|---|--|---------------|------------|---------|--|
| | | しゅしょく | しゅさい・ふくさい | おもにエネルギーのもとになる | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 食塩 g | |
| 1 | 水 | ワンローフパン マーシャルピンス | オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ | パン オリーブオイル じゃがいも さとう | だいず たまご とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | トマト なす たまねぎ セロリ ピーマン スッキーニ にんじん キャベツ にんにく | 642 | 24.6 | 2.9 | |
| 2 | 木 | むぎごはん | ピピンバ(やきにく・ナムル) はるさめスープ ムース | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ | ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが こまつな ほうれんそう ピーマン ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのき | 662 | 22.9 | 2.9 | |
| 3 | 金 | ごはん | だいずのいそに げんきサラダ | こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら | だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう | こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン | 634 | 25.4 | 1.9 | |
| 6 | 月 | ごはん | まーぼーとうふ バンサンスー | こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら | とうふ ぶたにく あかみそ たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが しいたけ にんにく ねぎ きゅうり キャベツ | 672 | 26.6 | 2.1 | |
| 7 | 火 | 【行事食：七夕】 むぎごはん | ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに そうめんじる たなばたゼリー | こめ むぎ さとう そうめん じゃがいも あぶら ごま | ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう こんにゃく いんげん たまねぎ えのき しいたけ オクラ | 636 | 18.7 | 2.1 | |
| 8 | 水 | せわりコッペパン | ウインナー キャベツのカレーソテー かぼちゃのチャウダー | パン じゃがいも はくりきこ バター あぶら | ウインナー とりにく チーズ ぎゅうにゅう | キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ | 602 | 26.3 | 2.9 | |
| 9 | 木 | ごはん | とりにくとじゃがいものうまに やさいのうめあえ ぎすけに | こめ じゃがいも あぶら さとう ごま | とりにく あつあげとうふ ツナ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう いりこ | にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ うめぼし | 637 | 27.6 | 2.0 | |
| 10 | 金 | むぎごはん | ハヤシルウ ハムサラダ | こめ むぎ あぶら はくりきこ バター なまクリーム | ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ トマト にんじん えだまめ しめじ キャベツ きゅうり レモン | 632 | 22.5 | 1.7 | |
| 13 | 月 | むぎごはん | さばのかばやき キャベツのごまあえ かぼちゃのみそじる | こめ むぎ はくりきこ あぶら さとう ごま ねりごま でんぷん | さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのき | 677 | 22.1 | 2.5 | |
| 14 | 火 | カレーピラフ | ポテトサラダ トマトスープ | こめ マーガリン じゃがいも あぶら | とりにく チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン きゅうり キャベツ トマト セロリ パセリ | 586 | 19.1 | 2.8 | |
| 15 | 水 | ミルクパン | なすのミートソーススパゲティ クロダマルサラダ ミルクメーカー | ミルクパン あぶら スパゲティ さとう アーモンド | ぎゅうにく ぶたにく チーズ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん なす しめじ トマト きゅうり コーン レモン | 642 | 27.1 | 3.1 | |
| 16 | 木 | むぎごはん てづくりふりかけ | にくだんごとやさいのあますあえ あおさじる | こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぷん おわらふ | かつおぶし とりにく あおのり あおさ とうふ ぎゅうにゅう うずらのたまご | たまねぎ にんじん ピーマン えのき ねぎ | 649 | 24.7 | 1.8 | |
| 17 | 金 | 【食育の日：クロダマル】 ごはん ツナだいず | ゴーヤチャンプルー しるビーフン | こめ あぶら ごまあぶら ビーフン さとう | ぶたにく あつあげとうふ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう クロダマル | しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん いら もやし ちんげんさい | 658 | 26.8 | 2.6 | |
| 20 | 月 | むぎごはん | いわしのうめに きゅうりのそくせきづけ けんちんじる | こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぷん じゃがいも | いわし とうふ とりにく ぎゅうにゅう | きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ | 592 | 23.4 | 2.4 | |
| 21 | 火 | ごはん | チンジャオロースー しゅうまい ちゅうかスープ | こめ あぶら しゅうまいのかわ でんぷん ごま | ぶたにく とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう | ピーマン(黄・緑) にんじん たけのこ にんにく トマト たまねぎ ちんげんさい しいたけ | 586 | 22.5 | 2.2 | |
| 22 | 水 | ワンローフパン | ビーンズカレー ツナサラダ ヨーグルト | パン じゃがいも マーガリン あぶら さとう カレールウ | とりにく ミックスビーンズ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン | 617 | 25.7 | 3.0 | |
| 27 | 月 | ごはん | マーボーなす はるさめのピリからスープ | こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ | ぶたにく みそ あかみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | たまねぎ なす にんじん しょうが にんにく ねぎ えのき ちんげんさい | 590 | 22.0 | 2.1 | |
| 28 | 火 | ピタパン | タンドリーチキン マヨポテト ミネストローネ | ピタパン さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ | とりにく ヨーグルト ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト パセリ | 615 | 28.0 | 2.3 | |
| 29 | 水 | パインパン | れいめん チキンナゲット えだまめ | パインパン あぶら ごま ごまあぶら ちゅうかめん | ハム たまご とりにく ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり もやし にんじん えだまめ | 693 | 25.8 | 4.3 | |
| 30 | 木 | かしわごはん | あじのなんばんづけ なすのみそじる | こめ あぶら さとう はくりきこ | とりにく あぶらあげ あじ とうふ わかめ ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん しいたけ きりほしだいこん いんげん ねぎ たまねぎ ピーマン なす キャベツ | 586 | 25.9 | 3.0 | |
| 31 | 金 | むぎごはん | ブルコギ とうがんスープ れいとうみかん | こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ | ぶたにく あかみそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ごぼう いら えのき しめじ とうがん ねぎ みかん | 589 | 23.1 | 2.1 | |

今月の給食から～暑さに負けない！夏野菜～

暑い夏は、冷たい食べ物や口当たりのよいものをついつい食べがち...しかし、冷たいものばかり食べていると体の調子をくずし、栄養が偏り、夏バテにつながります。今月の給食は、なす きゅうり トマト ゴーヤ ピーマン かぼちゃなど、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜をたくさん使った料理が登場します。



☆ 筑前町特産物紹介『筑前クロダマル』 ☆

筑前クロダマルは、暖かい九州でも育てることができるように品種改良された黒大豆です。筑前町では、特産品として豆を販売するだけではなく、豆腐やお菓子、パンなどに加工されています。どんな商品に变身しているかお店でさがしてみてください。

