

令和2年度 9月学校給食献立表

※天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

筑前町立中牟田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



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	火	むぎごはん	はるさめのいためもの とうがんスープ ひややっこ	こめ むぎ はるさめ あぶら	とうふ とりにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	とうがん にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ	578	22.8	2.2	
2	水	【筑前和食の日】 ごはん	いわしのさっぱり やさいのアーモンドあえ なつやさいのみそしる	こめ さとう アーモンド ねりごま	いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし キャベツ かぼちゃ なす たまねぎ にら	621	24.8	2.5	
3	木	コッペパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ きよほう	パン スパゲティ あぶら	ウインナー チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン きよほう	556	21.7	2.7	
4	金	むぎごはん	あつあげのちゅうかに こまつなのおひたし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく あつあげ うずらのたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい にんにく しょうが こまつな もやし	636	26.9	1.4	
7	月	むぎごはん	なつやさいかレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター パナナ	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 かぼちゃ もも なす ピーマン オクラ しょうが にんにく トマト みかん パイン	676	21.0	1.4	
8	火	ごはん	にくじゃが わふうサラダ たづくり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにく わかめ ちくわ いりこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	647	24.5	2.4	
9	水	ごはん	あじのなんばんづけ ゆでやさい スタミナぶたじる	こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ もやし ごぼう しょうが にんにく	653	27.1	2.6	
10	木	ワンローフパン	とりにくのピザソースやき ポテトサラダ ジュリエヌスープ	パン じゃがいも でんぷん オリーブあぶら エッグケアマヨネーズ	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり キャベツ セロリ えのき にんにく	664	29.3	3.2	
11	金	むぎごはん	ホイコーロ あげぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ちんげんさい	645	24.2	2.2	
14	月	ごはん	にくどうふ バンサンスー	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ えのき ちんげんさい きゅうり キャベツ	663	26.5	2.1	
15	火	むぎごはん やさいふりかけ	すどり わかめスープ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら はるさめ	とりにく うずらのたまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん エリンギ ピーマン たまねぎ ねぎ えのき やさいふりかけ	709	28.8	2.3	
16	水	ごはん	さんまのしおやき ちくぜんひめず そくせきづけ さつまじる	こめ ごま さつまいも	さんま こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ちくぜんひめず きゅうり キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ	668	25.7	2.0	
17	木	こくとうパン	オムレツきのソース こぶきいも パスタスープ	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのき コーン にんじん セロリ キャベツ	580	21.5	3.0	
18	金	【食育の日】 むぎごはん	だいずのごもくに きりぼしだいこんのごますあえ なし	こめ むぎ あぶら さとう ごま	だいず とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん きりぼしだいこん きゅうり なし	665	24.8	1.8	
23	水	むぎごはん	とりにくとじゃがいものうまに やさいのひめずあえ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	とりにく かつおぶし あつあげとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり ちくぜんひめず	664	25.1	1.5	
24	木	キャロットパン	ジャージャーめん ちゅうかサラダ アセロラゼリー	キャロットパン ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく あかみそ こめみそ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし	663	24.3	2.5	
25	金	ツナピラフ	コーンチャウダー クロダマルサラダ	こめ マーガリン あぶら さとう じゃがいも	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ コーン パセリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	604	23.3	3.0	
29	火	【福岡県産和牛給食】 むぎごはん	やきにく やさいソテー すましじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら おわらふ	ふくおかけんさんわぎゅう みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん りんご にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ	675	25.3	1.9	
30	水	ごはん	さばのカレーに やさいのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	さば しおこんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ えのき にんじん ねぎ	622	25.3	2.6	
							平均	642	24.9	2.3



まだまだ暑い日が続きますね。
元気に活動できるように
「早寝、早起き、朝ご飯」を
心掛けて過ごしましょう。



今月のこんだてから～筑前町のくだもの～

今年は例年になく暑さや大雨で、たくさんの作物が被害を受けています。こんな中でも、元気に実った筑前町の梨や巨峰が収穫の時を迎えました。自然の恵みに感謝しながら、いただきましょう。



きよほう
なし