

令和2年度 10月学校給食献立表

※天候や休校等で献立が変更する場合があります。

※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 | 木 | ミルクパン | ヤンニョムチキン やさいスープ フルーツしらたま | ミルクパン さつまいも でんぷん こむぎこ しらたまだんご さとう | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | さつまいも たまねぎ ピーマン にんじん ピーマン キャベツ セロリ みかん パイン | 750 | 28.3 | 2.6 | |
| 2 | 金 | 【筑前和食の日】 むぎごはん | ちくぜんに きゃべつのごまあえ なっとう | こめ むぎ さとう ごま ねりごま じゃがいも | とりにく あつあげとうふ なっとう ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ えだまめ キャベツ もやし | 677 | 28.7 | 1.8 | |
| 5 | 月 | むぎごはん | マーボーとうふ ちゅうかあえ | こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら | ぶたにく とうふ あかみそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ | 669 | 27.4 | 1.9 | |
| 6 | 火 | ごはん | さんまのかばやき やさいのひめずあえ こまつなのみそしる | こめ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも | さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう | しょうが キャベツ ねぎ だいこん ちくぜんひめず こまつな たまねぎ にんじん | 669 | 23 | 2.3 | |
| 7 | 水 | くりごはん | とうふのフライ げんきサラダ けんちんじる | こめ もちこめ さとう くろごま あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも | とうふ だいす こんぶ ハム かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう | きゅうり キャベツ コーン こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう しいたけ | 661 | 22.5 | 2.6 | |
| 8 | 木 | ワンローフパン | やきうどん わかめたまごスープ マーシャルピンス | こめこパン さとう うどん あぶら でんぷん | ぶたにく てんぷら たまご わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのき | 585 | 25.1 | 3.1 | |
| 9 | 金 | むぎごはん | きりほしだいこんとじゃがいものうまに ごまじゃこあえ ブルーベリークレープ | こめ むぎ さとう じゃがいも ごま こめこ | とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう | きりほしだいこん たまねぎ にんじんこんにゃく もやし えだまめ キャベツ こまつな | 679 | 21.3 | 1.6 | |
| 12 | 月 | むぎごはん | ふわふわどんぶり やさいのアーモンドあえ | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん アーモンド | たまご とりにく とうふ ハム ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ しいたけ | 639 | 27.2 | 2.2 | |
| 13 | 火 | ちゅうかおこわ | ぎょうざ はるさめのマヨネーズサラダ ちゅうかふうコーンスープ | こめ もちこめ さとう あぶら ぎょうざのかわ はるさめ ごま | とりにく ハム ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんじん しいたけ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ えのき チンゲンサイ コーン | 611 | 20.1 | 2.9 | |
| 14 | 水 | むぎごはん | いわしのかんろに ひじきとだいすのいためもの さつまじる | こめ むぎ さとう あぶら さつまいも | いわし ひじき だいす あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ごぼう だいこん しょうが ねぎ | 682 | 26.4 | 2.6 | |
| 15 | 木 | バーガーパン | てりやきハンバーグ スライスチーズ やさいソテー あっさりカレースープ | パン さとう あぶら | とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん セロリ はくさい | 599 | 26.3 | 3.1 | |
| 16 | 金 | むぎごはん | はるまき もやしのナムル ごまたんたんふうスープ | こめ むぎ ねりごま はるまきのかわ ごま ごまあぶら マロニー | ぶたにく とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | にら にんじん もやし にんにく たまねぎ しめじ はくさい チンゲンサイ | 659 | 19 | 2.2 | |
| 19 | 月 | 【食育の日】 むぎごはん | とりにくとまめのごまに やまぶきあえ ヨーグルト | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ねりごま | とりにく だいす ひよこまめ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう | れんこんこんにゃく ちくぜんひめず にんじん しいたけ えだまめ キャベツ こまつな もやし ごぼう | 657 | 23.7 | 1.6 | |
| 20 | 火 | ごはん | きりほしだいこんのエスニックいため いりこアーモンド ワンタンスープ | こめ ごまあぶら ごま アーモンド さとう ワンタン | ぶたにく いりこ ベーコン ぎゅうにゅう | きりほしだいこん にんじん にら エリンギ にんにく たまねぎ もやし チンゲンサイ | 601 | 21.3 | 2.0 | |
| 21 | 水 | 【福岡県の牛肉を食べよう】 ごはん | 福岡県産和牛のサイコロステーキ やさいソテー とうふのみそしる | こめ ごま あぶら ごまあぶら | 福岡県産ぎゅうにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにく りんご にんじん キャベツ もやし こまつな コーン えのき | 756 | 24.5 | 3.0 | |
| 22 | 木 | ワンローフパン | かぼちゃのクリームシチュー スパゲティサラダ クロダマルえだまめ | パン しろいんげんまめ バター あぶら スパゲティ なまクリーム | とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ レモン こまつな クロダマルえだまめ | 630 | 26.3 | 2.8 | |
| 23 | 金 | 【福岡県の魚を食べよう】 ごはん | 福岡県産まだいのひめずやき やさいのあえもの だぶ | こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん | 福岡県産まだい こんぶ とにく ぎゅうにゅう | ちくぜんひめず きゅうり ごぼう キャベツ にんじん しょうが しいたけ だいこん れんこん | 611 | 28.1 | 2.0 | |
| 26 | 月 | きのこごはん | やしししゃも さんしょくなます しらたまじる | こめ しらたまもち あぶら ごま | とりにく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう | しめじ えのき しいたけ はくさい にんじん えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ れんこん ねぎ | 584 | 23.2 | 2.6 | |
| 27 | 火 | ごはん | ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら かきたまじる みかん | こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら | ぎゅうにく たまご 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 ほうれんそう みかん | 648 | 20.7 | 1.8 | |
| 28 | 水 | むぎごはん | さつまいものかきあげ そくせきづけ はるさめスープ | こめ むぎ こむぎこ さつまいも くろごま はるさめ あぶら | ちくわ こんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ えのき ねぎ | 648 | 18.4 | 1.8 | |
| 29 | 木 | こめこパン | きのこのクリームスパゲティ ツナサラダ りんご | こめこパン バター あぶら スパゲティ | ベーコン ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん エリンギ セロリ チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご | 607 | 24.1 | 3.2 | |
| 30 | 金 | むぎごはん | ポークカレー ドレッシングサラダ | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら | ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり レモン | 649 | 21.9 | 1.6 | |
| 給食では筑前町の旬の農産物をたくさん使っています。みんなで「筑前町のおいしさ」をいただきます。 | | | | | | | 平均 | 649 | 24.0 | 2.3 |