

# 令和2年度 11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	
2	月	ごはん	あつあげのいためもの パンサンスー	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげどうふ うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ みずな	656	26.0	1.9	
4	水	【筑前和食の日】 むぎごはん	あじのみぞれなんばん そくせきづけ けんちんじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん さといも	あじ こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ こまつな ねぎ キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	623	25.6	2.3	
5	木	ぶどうパン	トマトオムレツ ツナサラダ かぼちゃのチャウダー	ぶどうパン じゃがいも バター こむぎこ しろういげんまめ	たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	トマト キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	648	26.7	2.6	
6	金	ごはん	ちゃんこなべ かみかみサラダ	こめ じゃがいも あぶらアーモンド ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ ハム だいず きゅうにゅう	にんじん ごぼう チンゲンサイ はくさい ねぎ しめじ にら きゅうり コーン	624	24.2	1.9	
9	月	ごはん	にくどうふ ごまじゃこあえ なっとう	こめ あぶら さとう ごま	あつあげどうふ なっとう ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ えのき チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	684	30.9	2.2	
10	火	むぎごはん	さばのみそに くきわかめのいためもの しらたまじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら しらたまもち	さば こめみそ あぶらあげ あかみそ くきわかめ とりにく きゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ こまつな ごぼう ねぎ	681	27.6	3.6	
11	水	わかめごはん	ちゃんぽん ちゅうかサラダ しゅうまい	こめ ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	わかめ ぶたにく いか てんぷら ツナ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ コーン しょうが キャベツ ブロッコリー	618	24.3	2.4	
12	木	あげパン (アーモンド)	ポトフ ほうれんそうとコーンのソテー 甘うい(福岡県産キウイフルーツ)	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも マーガリン	ツナ ウイナー ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん はくさい かぶ キウイフルーツ	647	21.7	2.7	
13	金	むぎごはん	ちくさやき ひじきのサラダ ぶたじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも	たまご ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな もやし こんにゃく にんじん ちくぜんひめず はくさい だいこん ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	605	22.7	2.3	
16	月	さつまいもごはん	とりつくね ハムサラダ はくさいのみそしる	こめ さつまいも ごま さとう でんぷん スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ハム わかめ あつあげどうふ なっとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり はくさい えのき キャベツ	646	22.6	2.9	
17	火	むぎごはん のりつくだに	ししゃもフライ ごもくきんびら かきたまじる みかん	こめ むぎ パンこ あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	ししゃも のり わかめ ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ほうれんそう えのき みかん	610	21	2	
18	水	ごはん	おでん アーモンドあえ	こめ さとう ごま ねりごま アーモンド さといも	とりにく こんぶ あつあげどうふ ちくわ うずらのたまご きゅうにゅう	こんにゃく だいこん こまつな もやし キャベツ	665	25.8	2.1	
19	木	【食育の日】 ワンローフパン ココアクリーム	はっぼうさい クロダマルいりだいがくいも	パン くるごま さとう あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも	ぶたにく いか うずらのたまご クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ ヤングコーン にんにく しょうが	647	26.5	2.2	
20	金	ごはん	さんまのうめに たくあんあえ にくだんごスープ	こめ ごま でんぷん はるさめ さとう	さんま こんぶ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	637	25.3	2.6	
24	火	チキンライス	だんしゃくコロッケ ブロッコリーサラダ やさいスープ	こめ あぶら えんどうまめ パンこ じゃがいも いんげんまめ ひよこまめ	とりにく きゅうにく ハム ベーコン 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 ブロッコリー セロリ キャベツ はくさい	654	21.2	2.8	
25	水	むぎごはん	だいずのいそに きりぼしだいこんのこますあえ かき	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ねりごま ごまあぶら あぶら	だいず とりにく てんぷら ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	かき いんげん にんじん きりぼしだいこん こまつな こんにゃく	641	24.3	1.7	
26	木	こくとうパン	さけのマヨネーズやき やさいソテー たまごスープ	こくとうパン あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	さけ チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ こまつな だいこん パセリ チンゲンサイ	635	29.9	2.7	
27	金	バターライス	クリームソース クロダマルサラダ みかん	こめ マーガリン こむぎこ バター さとう あぶら	とりにく ベーコン クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり レモン みかん	664	23.4	2.1	
30	月	むぎごはん	おやこうどん やきにくふういため みかん	こめ ごま うどん あぶら ごま さとう ごまあぶら	とりにく たまご わかめ ぶたにく みそ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ にんにく りんご	653	26.1	2.6	
							平均	644	25.0	2.4

### 食べることに感謝の気持ちを～11月23日勤労感謝の日～

みなさんが毎日食事を食べることができるのは、食べ物育てたり収穫したりする生産者、食品に加工する製造業者、物資を運ぶ流通 運搬業者、商品を売るお店の方など、たくさんの人たちが関わっているからです。さらにみんなの健康を願う保護者の方ことも忘れてはいけません。感謝の気持ちをもって、あいさつや片付けなど丁寧にできるといいですね。



### 11月は福岡県産・地消費民運動の月です

筑前町では地元の食材を使った給食を実施しています。それは何の日でしょうか？(答えは献立表の中にあるよ！)

月初め  
「筑前〇〇の日」  
日本の伝統的な食事を  
取り入れています。



毎月19日  
「〇〇の日」  
筑前町の特産物を  
使った料理が登場。





