



# 令和3年度 10月学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

※牛乳が毎日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	カルシウム mg
1	金	むぎごはん 	カレーマーボー スパゲッティサラダ なし(梨) 	米(こめ) むぎ スパゲッティ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とうふ ロースハム 牛乳(ぎゅうにゅう) 	にんじん いら あかピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが なし	696	28.3	352
4	月	【和食の日】 ごはん 	にくとうふ きりぼしだいこんのごますあえ	米 さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん スナップえんどう きゅうり しめじ こんにゃく	619	24.9	386
5	火	むぎごはん 	やきにくふういため かきたまじる ムース 	米 むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく みそ 牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし えのき しょうが りんご	637	25.9	363
6	水	かしわごはん 	さけフライ ごますあえ わかめスープ 	米 パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま	さかな(さけ) とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり もやし	652	28.6	323
7	木	ワンローパン 	とりにくとまめのてりに (マーメイドいり) どりからスープ ブルーベリー&マーガリン	パン こむぎこ さとう はるさめ でんぷん あぶら ごまあぶら マーガリン	とりにく だいず とうふ 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えだまめ きくらげ しょうが みかん なつみかん オレンジ ブルーベリー	664	31.0	320
8	金	むぎごはん 	なっとう アーモンドあえ さつまじる 	米 むぎ さとう さつまいも アーモンド	とりにく ツナ なっとう とうふ みそ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし しょうが	620	25.7	347
11	月	ごはん 	とりにくとやさいののもの げんきサラダ ※みかんジュース 	米 さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ロースハム かくてん かつおぶし 牛乳 こんぶ	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン しいたけ こんにゃく みかん	657	22.4	308
12	火	むぎごはん 	あじのみぞれなんばん そくせきづけ みそしる ※みかんジュース 	米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	さかな(あじ) とうふ みそ 牛乳 こんぶ	かぼちゃ あかピーマン ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり はくさい みかん	693	24.5	341
13	水	ウイナーライス 	ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ やさいスープ ※みかんジュース	米 でんぷん じゃがいも あぶら	たまご とりにく ウイナー 牛乳	にんじん ほうれんそう フロccoli たまねぎ マッシュルーム セロリ グリーンピース コーン キャベツ きゅうり ゆず レモン みかん	648	21.8	364
14	木	ミルクパン 	にくだんごスープ クロダマルえだまめ ポテトサラダ ※みかんジュース 	パン パンこ はるさめ じゃがいも でんぷん さとう 卵(egg) マネー	とりにく ロースハム 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ コーン しめじ はくさい きゅうり クロダマルえだまめ みかん	657	26.8	403
15	金	むぎごはん 	チキンカレー フルーツヨーグルト ※みかんジュース	米 むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	とりにく 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ パイン もも みかん	730	23.1	336
18	月	【食育の日】 むぎ ごはん 	さばのオイルやき ひめすあえ けんちんじる 	米 むぎ こめこ さといも さとう でんぷん あぶら	さかな(さば) とうふ とりにく かつおぶし みそ 牛乳	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり ちくぜんひめす こんにゃく	660	27.7	381
19	火	ちゅうかおこわ 	ちゅうかうコーンスープ パンパンジーサラダ ヨーグルト 	米 もちこめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	たまご とりにく やきぶた 牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ えのき もやし キャベツ きゅうり たけのこ えだまめ コーン しょうが	567	23.4	392
20	水	いりこなめし 	トンカツ(ソース) せんキャベツ しらたまじる みかん 	米 パンこ でんぷん しらたまこ さとう あぶら ごま	ぶたにく とりにく 牛乳 しらすぼし	にんじん ねぎ だいこんば みすな ひろしまな たまねぎ ごぼう キャベツ はくさい みかん	660	22.5	291
21	木	ワンローパン 	マカロニグラタン ミネストローネ りんごジャム 	パン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ たまねぎ しめじ コーン キャベツ セロリ りんご	632	24.6	378
22	金	むぎごはん (すくなめ) 	はっぼうさい のりつくだに だいがくいも 	米 むぎ でんぷん さつまいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	うすらたまご ぶたにく ちくわ 牛乳 のり	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ はくさい ヤングコーン もやし しょうが	654	22.2	316
25	月	ごはん 	こいわしのカリカリフライ おひたし ぶたじる 	米 こめこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ 牛乳 こさかな(いわし)	にんじん ほうれんそう ねぎ こまつな だいこん キャベツ ごぼう しょうが こんにゃく	656	24.4	400
26	火	むぎごはん 	たまごやき ひじきとだいずのいために ワントンスープ やさいふりかけ	米 むぎ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう あぶら ごま	たまご とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし かくてん 牛乳 ひじき のり あおのり	にんじん こまつな いら みすな だいこんば ひろしまな かぼちゃ トマト ほうれんそう たまねぎ はくさい もやし グリンピース	603	23.8	327
27	水	ごはん 	あつあげのちゅうかに パンサンスー	米 はるさめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく あつあげ 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	662	27.3	477
28	木	ぶどうパン 	きのこクリームスパゲッティ フロccoliサラダ りんご 	パン こむぎこ スパゲッティ あぶら	とりにく ロースハム ベーコン ツナ 牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん フグ(サバ) フロccoli たまねぎ マッシュルーム 卵(egg) しめじ キャベツ セロリ りんご レーズン	632	25.2	344
29	金	むぎごはん 	さんまのおかかに わふうサラダ だび 	米 むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ごま 卵(egg) マネー	さかな(さんま) かつおぶし とりにく ちくわ とうふ 牛乳 くきわかめ	にんじん しいたけ れんこん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり こんにゃく	664	25.4	389

※ 7日は、10日の「目の愛護デー」にちなんで、目を健康にするブルーベリーのジャムが出てきます。



みのりの秋! 収穫の秋! 食欲の秋!

かんしゃの心でいただきますよ!