



令和3年度 11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。



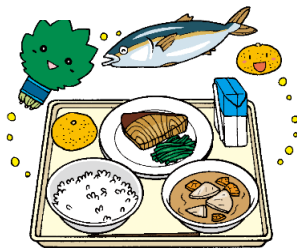
日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1 月	むぎごはん 	マーボー豆腐 ちゅうかふうハムサラダ	米(こめ) むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ あかだしみそ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	658	28.3	365
2 火	【和食の日】 さつまいも ごはん	さばのしおこうじやき ブロッコリーのこんぶあえ けんちんじる	米 さつまいも さとう でんぷん あぶら ごま	さば とりにく とうふ こんぶ 牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにゃく	646	25.3	299
4 木	せわりコッパン 	スティックドッグ ポテトサラダ コンソメスープ りんごゼリー	パン パンこ さとう じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく いんげんまめ ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん セロリ キャベツ コーン りんご	661	24.2	312
5 金	ごはん 	あじフライ ゆずドレッシングあえ さつまじる	やしろうまい さとう パンこ さつまいも こむぎこ あぶら	さかな(あじ) みそ とりにく とうふ 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しょうが ゆず レモン	672	25.2	324
8 月	げんまいごはん 	にくじゃが すのもの ツナだいず	米 げんまい じゃがいも さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにく ツナ クロダマル 牛乳 わかめ	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり コーン しょうが ちくぜんひめす こんにゃく	630	22.4	279
9 火	ごはん 	おやこうどん とりつくね れんこんサラダ	やしろうまい うどん パンこ さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	たまご とりにく ちくわ わかめ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ れんこん しいたけ キャベツ	685	26.2	315
10 水	むぎごはん 	ハヤシライス ビーンズサラダ かき	米 むぎ こむぎこ じゃがいも でんぷん こめこ さとう あぶら	ぎゅうにく ひよこまめ ツナ えんどうまめ いんげんまめ 牛乳	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ レモン かき	671	24.8	281
11 木	こめこパン 	さけのマヨネーズやき ブロッコリーサラダ あっさりカレースープ	パン マカロニ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	さかな(さけ) とりにく 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン たまねぎ しめじ セロリ コーン えだまめ キャベツ はくさい	638	35.1	332
12 金	ごはん 	ちゃんこなべ げんきサラダ みかん	やしろうまい ふ さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ロースハム とうふ かつおぶし 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いら はくさい ねぶかねぎ キャベツ ごぼう しめじ コーン みかん	610	26.8	355
15 月	ごはん 	ししゃもフライ こまつなのびたし ぶたじる	米 さといも こむぎこ さとう パンこ でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし 牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう しょうが こんにゃく	644	24.1	426
16 火	むぎごはん 	ハンバーグきのこソース こぶきいも たまごスープ	米 むぎ さとう じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン	631	24.0	417
17 水	ごはん 	さけのしおやき いらともやしのナムル ごまたんたんふうスープ	米 さとう あぶら ごま ごまあぶら	さかな(さけ) ぶたにく とうふ みそ とうにゅう 牛乳	にんじん いら ねぎ たまねぎ もやし えのき はくさい	621	27.2	290
18 木	ミルクパン 	クリームシチュー クロダマルサラダ キウイ「あまうい」	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく ベーコン ツナ クロダマル いんげんまめ 牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ レモン キウイ	635	27.9	416
19 金	【食育の日】 むぎ ごはん	だいずのいそに アーモンドあえ	米 むぎ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	とりにく だいず かくてん あぶらあげ 牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん キャベツ もやし こんにゃく	638	25.6	353
22 月	カレーピラフ 	ミートオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	米 マカロニ さとう じゃがいも でんぷん あぶら マーガリン	たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ひよこまめ 牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト パセリ たまねぎ かぶ セロリ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	627	26.0	299
24 水	むぎごはん 	さばのみそに じゃがいものいためもの すましじる	米 むぎ さとう じゃがいも あぶら	さかな(さば) みそ とりにく とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん チンゲンサイ いんげん たまねぎ ごぼう しょうが	664	28.4	293
25 木	あげパン 	コーンチャウダー チキンサラダ	パン さとう じゃがいも こめこ あぶら アーモンド	とりにく ベーコン きなこ 牛乳 チーズ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	667	22.3	376
26 金	むぎごはん 	おでん ごまあえ みかん	米 むぎ さとう さといも でんぷん あぶら ごま	うすらたまご とりにく まるてん あつあげ とうふ 牛乳 こんぶ ひじき	にんじん こまつな だいこん ごぼう もやし キャベツ こんにゃく	681	26.7	413
29 月	わかめごはん 	たんたんめんフォー むししゅうまい ちゅうかサラダ	米 ビーフン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく ちくわ あかだしみそ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい コーン ねぶかねぎ きゅうり きくらげ しょうが	633	23.9	297
30 火	むぎごはん 	けんさんやさいのたまごやき ちくぜんに ごまじゃこあえ	米 むぎ さといも でんぷん さとう あぶら ごま	たまご とりにく あつあげ 牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな ねぎ たけのこ ごぼう れんこん しいたけ えだまめ えのき キャベツ もやし こんにゃく	646	28.2	410

地場産物がおいしい給食に！

学校給食には、地元の生産者の方々が丹精込めて作った米、大豆、野菜、果物、みそ等が登場しています。今月は、給食で使用している県産品を紹介しましょう。

麦、発芽玄米、牛乳、卵、豚肉、納豆、たけのこ、もやし、きのこ(しめじ・えのき・エリンギ・マッシュルーム)、みかん、キウイ、いちご(ジャム・ゼリー)、のり、八女茶(ムース・ふりかけ)等があります。

おいしい食べ物がたくさんありますね。地産地消を心がけていきましょう。



※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。

「2日「筑前和食の日」」

今月のこんだて

さつまいもごはん、魚料理、昆布和え、けんちん汁物と、季節感あふれる和食の献立です。残念ながら、地場産のブロッコリーは11月は見送りとなりました。

「19日「食育の日」」

食育の日は、地場産物や旬の食材を使った献立が出てきます。今年も大豆がたくさん実りました。これからも、おいしい大豆料理を提供していきたいと思ひます。