



# 令和4年度 9月学校給食献立表



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 (3~4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
2 金	むぎごはん	なつやさいカレー ハムサラダ ぶどう(きょうほう)	米(こめ) 麦(むぎ) じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム チーズ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん かぼちゃ オクラ トマト ピーマン パプリカ たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン ぶどう	649	20.9	323
5 月	ごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり たまごやき こんぶあえ	米 じゃがいも でんぷん さとう みずあめ あぶら	たまご とりにく あつあげ 牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり キャベツ	611	23.4	292
6 火	【和食の日】 むぎごはん	さばのカレーに とうがんスープ きりぼしだいこんのいために	米 麦 でんぷん さとう あぶら	さかな(さば) とりにく ちくわ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ きりぼしだいこん とうがん しいたけ しめじ	636	24.0	292
7 水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき レモンあえ けんちんじる	米 じゃがいも でんぷん さとう あぶら こま	ぶたにく とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう もやし しょうが レモン	606	23.1	316
8 木	パン	なすのミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ	パン さとう スパゲッティ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり なす パイン	636	22.8	340
9 金	【十五夜】 むぎごはん	ぶたにくとなすのいために さけのみそしる つきみだんご	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう みずあめ あぶら	さかな(さけ) ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ なす しょうが	622	25.2	282
12 月	ごはん	チンジャオロースー ぎょうざ ピリからスープ	米 こむぎこ でんぷん さとう あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ とうがん しめじ えのき キャベツ はくさい しょうが	608	21.0	274
13 火	むぎごはん	にくじゃが めひかりフライ ちくわとこまつなのごまあえ	米 麦 じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう あぶら こま	さかな(めひかり) ぎゅうにく ちくわ 牛乳	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく	633	23.5	343
14 水	そぼろごはん	ひめすあえ あきなすのみそしる ヨーグルト	米 さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ 牛乳 しらすぼし ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり もやし しょうが ちくぜんひめす	608	22.3	283
15 木	ワンローパン	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	パン じゃがいも こむぎこ スパゲッティ パンこ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	さかな(ホキ) ツナ ベーコン クロダマル 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ きゅうり コーン	621	26.4	302
16 金	むぎごはん	ぶたにくととうふのために ちゅうかあえ ぶどうゼリー	米 麦 さとう でんぷん あぶら こま こまあぶら	うずらたまご とうふ ぶたにく ロースハム 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが ぶどう	632	25.1	363
20 火	【食育の日】 むぎごはん	ぶりのてりやき おひたし とりにくとごぼうのみそしる	米 麦 でんぷん さとう	さかな(ぶり) とりにく かつおぶし とうふ みそ 牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ しょうが	578	25.2	316
21 水	ごはん	マーボーとうふ バンバンジーサラダ 梨(なし)	米 でんぷん さとう あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ あかだしみそ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが もやし ヤングコーン なし	626	26.6	372
22 木	ミルクパン	かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パター	とりにく ベーコン ツナ 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	562	25.3	381
26 月	むぎごはん	ふわふわおやこに ハムとこまつなのごまあえ 洋梨(ようなし)コンポート	米 麦 でんぷん さとう あぶら こま	たまご とりにく ロースハム ちくわ とうふ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ スナップえんどう ようなし	616	26.4	370
27 火	ごはん	とりにくのみそマヨやき のりあえ わかめスープ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく かまぼこ とうふ みそ 牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えのき キャベツ もやし	608	26.4	309
28 水	むぎごはん	さんまのかんろに そくせきづけ ぶたじる	米 麦 でんぷん じゃがいも はちみつ さとう あぶら こま	さかな(さんま) ぶたにく とうふ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが ちくぜんひめす	626	24.0	419
29 木	しょくパン	とりにくとさつまいものケチャップに ワンタンスープ いちじくジャム	パン こむぎこ さとう さつまいも でんぷん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えだまめ キャベツ しょうが いちじく	648	25.6	306
30 金	カレーピラフ	ほうれんそうオムレツ ゆずドレッシングあえ トマトスープ	米 じゃがいも でんぷん あぶら マーガリン	たまご とりにく ベーコン いんげんまめ えんどうまめ だいず ひよこまめ 牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ トマト たまねぎ しめじ セロリ キャベツ きゅうり コーン	592	20.8	407

※材料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。

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、お月見の風習があります。この頃は、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今月のこんだてより

## 月見団子

満月に見たて丸い団子を15個お供えします。  
※団子の数や形は地域によって異なります。

## 十五夜と行事食



十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

## 里いも料理



### ☆☆ 福岡県産天然魚を給食へ ☆☆

本年度は、福岡県漁業協同組合連合会より、県産天然魚(ぶり、あなご)を学校給食に、無償提供していただくことになりました。9月20日は「ぶりの照り焼き」が、給食に出ます。この機会に、福岡県の魚について調べてみませんか？