



# 令和5年度 6月学校給食献立表



※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
1	木	こめこパン	スパゲティミートソース アーモンドサラダ オレンジ	こめこパン スパゲティ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう オレンジ	665	27.4
2	金	【和食の日】 だいすのかみかみごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ねりごま	だいす あぶらあげ さけ あつあげ とりにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ キャベツ こまつな もやし たまねぎ ねぎ	591	29.2
5	月	ごはん	にくどうふ こまつなのおひたし ヨーグルト	こめ さとう あぶら	ぎゅうにく とうふ ちくわ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ こまつな キャベツ	611	25.2
6	火	むぎごはん	ポークカレー フルーツカクテル	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう はちみつ	ぶたにく ひよこまめ チーズ 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 パインアップル もも みかん	652	20.8
7	水	ごはん	オムレツ やさいソテー にくだんごスープ	こめ マロニー あぶら	たまご ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん しめじ もやし チンゲンサイ	570	21.7
8	木	しょくパン	しろみざかなのフライ ポテトサラダ やさいスープ	パン パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たら ハム とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ えのきたけ	574	25.8
9	金	むぎごはん	さばのカレーに アスパラときゅうりのあえもの なすのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	さば ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	アスパラガス きゅうり キャベツ レモンかじゅう なす ねぎ にんじん たまねぎ	599	25.3
12	月	ごはん	だいすのいそに げんきサラダ オレンジジュース	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	だいす クロダマル とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン オレンジかじゅう	645	25.2
13	火	むぎごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう こめこ ごまあぶら	いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	644	22.2
14	水	ごはん	にくじゃが けんさんやさいのたまごやき ごまじゃこあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにく あつあげ たまご しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん えのきたけ こまつな ねぎ もやし キャベツ	609	22.2
15	木	ワンローパン 【県産小麦使用】	とりにくのてりやき ツナサラダ コーンスープ はちみつとマーガリン	パン はちみつ マーガリン さとう じゃがいも あぶら	とりにく ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ コーン にんじん きゅうり レモンかじゅう たまねぎ パセリ	696	30.3
16	金	むぎごはん	あつあげのいために わふうサラダ とうもろこし【筑前町産】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あつあげ くきわかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	646	22.3
19	月	えだまめごはん	とりつくね チャプチェ ちゅうかスープ	こめ はつがげんまい はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	あぶらあげ ぎゅうにく とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな エリンギ しいたけ チンゲンサイ にんにく	628	25.8
20	火	むぎごはん	まるてんうどん とうふのサラダ プリン	こめ むぎ うどん ごま ごまあぶら さとう	とりにく わかめ まるてんぷら ツナ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ きゅうり アスパラガス	645	23.6
21	水	ごはん	ししゃもフライ ごぼうとちくわのサラダ かみなりじる	こめ パンこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ししゃも ちくわ とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こまつな にんじん なす こんにゃく しめじ	637	21.2
22	木	しょくパン	チキンピーンズ フレンチサラダ メロン ホワイトクリーム	パン ホワイトクリーム じゃがいも あぶら	とりにく だいす チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう メロン	647	25.3
23	金	【沖縄料理】 クワジュシー	チャンプルー もずくじる れいとうパイン	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ こんぶ ベーコン あつあげ かつおぶし かまぼこ もずく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ パインアップル	561	20.4
26	月	ごはん	マーボーどうふ パンサンサー のむヨーグルト	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ヤングコーン しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	643	27.5
27	火	むぎごはん	あじフライ うめあえ すましじる	こめ むぎ パンこ あぶら	あじ とりにく わかめ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ばいにく たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん	574	22.0
28	水	ごはん	さばのしょうがに きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみそしる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	さば てんぷら あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ こまつな しょうが	585	19.6
29	木	パインパン	ハンバーグのきのこソース アスパラガスのサラダ ラビオリスープ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ アスパラガス きゅうり セロリ キャベツ にんじん パインアップル	613	25.2
30	金	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり ちくさあえ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こまつな キャベツ コーン もやし	617	20.6

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。