



令和5年度 7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	
3	月	ごはん	ちくわのこうみあげ かみかみサラダ はるさめのからみスープ	こめ ジャがいも はるさめ くろごま ごまあぶら アーモンド こむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ちくわ とうふ ハム チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ しょうが	637	19.7	
4	火	むぎごはん	ちくさやき きりほしだいこんのごますあえ にくすい	こめ むぎ さとう ごま	たまご とうふ ぎゅうにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ	557	20.1	
5	水	【和食の日】 ごはん	いわしのうめに うらかみそぼろ かぼちゃのみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	いわし とうふ とりにく てんぷら みそ わかめ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな かぼちゃ うめ ごぼう こんにゃく たまねぎ	610	22.5	
6	木	チーズパン	スタミナスパゲッティ やさいスープ あんぱんフルーツ	パン ジャがいも スパゲティ あんにんどうふ さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ オレンジかじゅう セロリ パイン おうとう	615	23.4	
7	金	むぎごはん	たかなのあぶらいため とりにくとなつやさいのもの うおそうめんじる たなばたゼリー	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ うおそうめん ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン オクラ えのきたけ たかなづけ たまねぎ なす にんにく レモン りんごかじゅう みかんかじゅう	607	21.3	
10	月	ごはん	プルコギ ぎょうざ ちゅうかスープ	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ あかだしみそ とりにく ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ しめじ	582	22.5	
11	火	むぎごはん	さばのかばやきふう こんぶまめ ぶたじる	こめ むぎ ジャがいも さとう コーンスターチ でんぷん あぶら	さば てんぷら ぶたにく みそ クロダマル とうふ こんぶ しらすぼし ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ もやし しょうが にんにく	693	28.8	
12	水	ゆかりごはん (すくなめ)	さらうどん ちゅうかあえ	こめ あげめん さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく たまご てんぷら くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ヤングコーン あかしそ もやし キャベツ きゅうり	625	22.8	
13	木	ミルクねじりパン	ハンバーグ ラタトゥイユ しろいんげんまめのスープ	パン ジャがいも さとう オリーブオイル	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	トマト なす ピーマン きピーマン ズッキーニ にんじん パセリ たまねぎ セロリ にんにく コーン	613	26.5	
14	金	むぎごはん	なつやさいカレー パイナップルサラダ	こめ むぎ こむぎこ さとう バター あぶら	とりにく チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト しょうが にんにく きゅうり キャベツ パイン	605	20.4	
17	月	 海 の 日 							
18	火	むぎごはん	ビビンバ ごまタンタンふうスープ	こめ むぎ さとう はるさめ ねりごま ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にんにく しょうが もやし キムチ たまねぎ しめじ	599	22.2	
19	水	【食育の日】 ごはん	とりにくのバーベキューソースかけ グリーンサラダ ミネストローネ	こめ ジャがいも さとう でんぷん あぶら	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ ズッキーニ たまねぎ りんご みかんかじゅう にんにく セロリ きゅうり キャベツ コーン レモン	602	23.6	
20	木	 終 業 式 							

○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。

◎ 今月のこんだてよ! ◎

○5日 筑前和食の日

今月は「浦上そぼろ」という長崎県の郷土料理です。肉と野菜をいためて作ります。いつものそぼろとはちょっとちがう長崎の味を感じましょう。

○7日 行事食 七夕

今回は、七夕にちなんで魚そうめん汁と天の川をイメージした七夕ゼリーです。



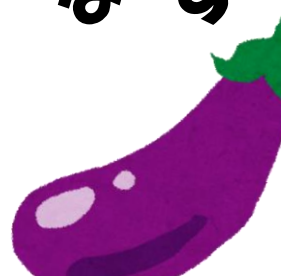
○19日 食育の日

今学期最後の給食は食育の日です。今回は夏が旬の野菜をたっぷり使った「ミネストローネ」です。水分も栄養も補給しよう。

おしかばい!ちくちゃんしょくざい ～夏やさい～

～筑前町のおいしい食材をピックアップして紹介～

なす



なすは、紫色の皮に「アントシアニン」という栄養素がふくまれていて、病気の予防に効果があるといわれています。

筑前町はなすを作っているところがたくさんありますよ!おうちの近くで育てているかもしれませんね。