



# 令和5年度 10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		
2	月	ウインナーライス	とりにくのレモンソースやき ドレッシングサラダ コンソメスープ	こめ さとう でんぷん ジャがいも あぶら	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ レモン キャベツ きゅうり コーン セロリ だいこん	594	25		
3	火	むぎごはん	はるまき やさしいのごもくいため ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ しめじ えのきたけ コーン	641	18.8		
4	水	【和食の日】 ごはん	いわしのおかか ごぼうとツナのサラダ さつまじる	こめ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	いわし ハム かつおぶし とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しょうが	644	23.6		
5	木	ワンローフパン	ジャージャーめん ちゅうかふうハムサラダ きなこクリーム	パン ちゃんぽんめん さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あかだしみそ みそ ハム きなこ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり	615	25.1		
6	金	むぎごはん	とりにくとこんさいのもの うおそうめんじる なっとう	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	とりにく てんぷら うおそうめん とうふ わかめ なっとう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ	595	25.9		
9	月	 <b>ス ポ ー ツ の 日</b>								
10	火	むぎごはん	とうふのカレーに キャロットサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	とうふ とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	579	23.1		
11	水	ごはん	さばのしおやき きりぼしだいこんのいために しちさいじる	こめ さとう あぶら	さば とうふ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ	585	23.4		
12	木	コッペパン	だいがくいも トマトオムレツ チンゲンサイのミルクスープ	パン さとう さつまいも くるごま あぶら	たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ コーン トマト	618	20.7		
13	金	むぎごはん	にくどうふ のりあえ いりこアーモンド	こめ むぎ さとう アーモンド	ぎゅうにく とうふ のり いりこ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり こんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ もやし キャベツ	608	26.7		
16	月	さつまいもごはん	あつやきたまご チャンプルー ぶたじる	こめ さつまいも さとう さといも くるごま あぶら ごまあぶら	たまご ベーコン とうふ かつおぶし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	650	22.1		
17	火	むぎごはん	ちゅうかどん くきわかめのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ちくわ ツナ くきわかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ もやし ヤングコーン にんにく きゅうり	593	21.5		
18	水	【食育の日】 ごはん	にくじゃが こんぶあえ てっかみそ	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにく だいず あかだしみそ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こなつな たまねぎ こんにゃく もやし キャベツ ごぼう	599	27.3		
19	木	しょくパン	ハンバーグ きのこソースかけ ツナサラダ マカロニのクリームスープ	パン ペンネマカロニ さとう あぶら	とりにく ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	576	25.5		
20	金	むぎごはん	さばのごまみそやき クロダマルえだまめ ちゃんこなべふうスープ	こめ さとう ごま あぶら	さば みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん クロダマルえだまめ ごぼう はくさい ねぶかねぎ たまねぎ	613	20.5		
23	月	きのこごはん	あじフライ かいそうのすのもの しらたまじる	こめ パンこ さとう しらたまもち あぶら	とりにく あぶらあげ あじ わかめ とかさのり くきわかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しめじ えのきたけ しいたけ えだまめ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう	598	22.6		
24	火	むぎごはん	チキンカレー クロダマルサラダ みかん	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも あぶら バター	とりにく クロダマル ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン みかん	650	22.2		
25	水	ごはん	さけのさいきょうやき アーモンドあえ けんちんじる	こめ さとう さといも でんぷん アーモンド あぶら ねりごま	さけ みそ ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ キャベツ もやし こんにゃく ごぼう しいたけ	591	29.5		
26	木	ぶどうパン	(きのこの) クリームスパゲティ さつまいものサラダ	パン スパゲティ さつまいも あぶら ごまドレッシング	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん しめじ えのきたけ セロリ きゅうり コーン ほしぶどう	579	22		
27	金	【十三夜】 むぎごはん	だいずのいそに げんきサラダ ムース	こめ むぎ れんにゅう ジャがいも さとう みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	だいず とりにく てんぷら あぶらあげ かつおぶし ハム ひじき ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	649	24.9		
30	月	ごはん	ぐうどん やきにくふういため	こめ うどん ジャがいも さとう あぶら ごま	とりにく てんぷら ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ ごぼう しいたけ もやし キャベツ にんにく	596	21.8		
31	火	むぎごはん	さばのかばやきふう たくあんあえ かぼちゃのみそじる	こめ むぎ コーンスターチ さとう あぶら ごま	さば とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ しょうが たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ	636	22.7		



○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ります。