



# 令和5年度11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	水	ごはん	てりやきチキンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ こまつな	639	20.7
2	木	ワンローフパン	はくさいのクリームに マカロニサラダ りんごジャム	パン ジャム じゃがいも バター こむぎこ あぶら マカロニ	とりにく ぶたにく チーズ ハム きゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	693	29
3	金			<b>文 化 の 日</b>				
6	月	ごはん	ミートオムレツ じゃがいものソテー とうふのみそしる	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまご きゅうにく とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ みそ きゅうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	566	20.1
7	火	むぎごはん	おさかなふりかけ ちゃんぽん こんぶまめ みかん	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら さとう ごま	さばぶし かつおぶし ぶたにく だいず てんぷら こんぶ しらすぼし きゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく みかん	636	23.9
8	水	ごはん	さばのみそに きんぴらごぼう すましじる	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	さば あかだしみそ ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ きゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	604	24.4
9	木	あげパン	ポトフ ビーンズサラダ	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	608	21.6
10	金	むぎごはん	こうやとうふのごもくに むししゅうまい さんしょくなます	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん しゅうまいのかわ ごま	とりにく ひじき こうやとうふ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん だいこん きゅうり	602	20.7
13	月	ごはん	とうにゅうなべ ひめすあえ ヨーグルト	こめ あぶら さとう	とりにく とうふ みそ ハム ヨーグルト とうにゅう きゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ	636	25
14	火	むぎごはん	なっとう にくどうふ ほうれんそうのごまあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま	なっとう ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ ほうれんそう もやし	595	25.6
15	水	ごはん	さけのチーズやき キャベツのソテー ぶたじる	こめ あぶら じゃがいも	さけ チーズ ベーコン ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	598	26.1
16	木	けんさんばくしょくパン	ぶたにくコロッケ ナッツサラダ ラビオリスー プ かき	パン パンこ あぶら じゃがいも ラビオリ アーモンド	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ しめじ にんじん はくさい パセリ かき	693	20.5
17	金	むぎごはん	ちくぜんに クロダマルサラダ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	とりにく あつあげ クロダマル ツナ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ えだまめ きゅうり コーン	625	23.8
20	月	ごはん	チキンカレー ハムサラダ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	とりにく だいず チーズ ハム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう	612	20.8
21	火	むぎごはん	ししゃもフライ かいそうサラダ さつまじる	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ししゃも かいそうミックス ツナ とりにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん もやし ごぼう だいこん しょうが ねぎ	584	21.1
22	水	ごはん	とうふのちゅうかに だいこんサラダ りんご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま ごまドレッシング	ぶたにく とうふ うずらのたまご とりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり りんご	603	22.2
23	木			<b>勤 労 感 謝 の 日</b>				
24	金	むぎごはん	メンチカツ ほうれんそうのおひたし かきたまじる	こめ むぎ パンこ あぶら ごま でんぷん	ぶたにく とりにく かつおぶし たまご かまぼこ とうふ きゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ えだまめ コーン	626	21.5
25	土	ごはん (少し少な目)	おやこうどん ごぼうサラダ	こめ うどんめん ノンエッグマヨネーズ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ごぼう キャベツ いんげん	587	21.4
27	月	<b>代休</b>						
28	火	むぎごはん	さばのゆずかおりあげ きりぼしだいこんのごますあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま ねりごま ごまあぶら じゃがいも	さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	675	24.6
29	水	ごはん	みそじゃが しらすあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ちくわ あつあげ あかだしみそ みそ しらすぼし きゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ いんげん しょうが こまつな キャベツ	570	20.7
30	木	ワンローフパン	ハンバーグのきのこソース やさいソテー しろいんげんまめのクリームスープ いちご&マーガリン	パン ジャム マーガリン でんぷん ピーファン じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	687	28.3

○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。