



令和5年度1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	たんぱくしつ g		
9	火	始 業 式								
10	水	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	こめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん ごま	とうふ ぶたにく あかだしみそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	616	25.1		
11	木	こくとうコッペパン	チキンピーズ ブロッコリーサラダ りんご	パン ジャがいも あぶら さとう	とりにく だいた チーズ みそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ りんご	643	28.9		
12	金	むぎごはん	ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに ふりかけ	こめ むぎ ごま さとう しらたまもち	ぶり あぶらあげ とりにく かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな れんこん ごぼう はくさい しいたけ ななくさ	625	25.4		
15	月	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの れんこんいりひらつくね アーモンドあえ	こめ あぶら さとう アーモンド ねりごま	ぶたにく こうや豆腐 ちくわ とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんにゃく いんげん れんこん こまつな キャベツ	610	23.4		
16	火	むぎごはん	いわしのおかか わふうサラダ のっぺいじ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さといも でんぷん ごま	いわし かつおぶし くきわかめ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	609	22.3		
17	水	ごはん	あつやきたまご じゃがいものそぼろに だいこんのひめすみそあえ	こめ ジャがいも あぶら さとう でんぷん ごま	たまご ぎゅうにく ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが だいこん ちくぜんひめす	691	21.4		
18	木	あげパン	はくさいのクリームスープ ピーズサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ベーコン とりにく チーズ だいた きんときまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい いんげん キャベツ きゅうり	648	25		
19	金	むぎごはん	ハンバーグのおろしソースかけ ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう ごま ねりごま さといも あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	645	24.8		
22	月	むぎごはん	クロダマルカレー チキンサラダ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	ぶたにく クロダマル チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく トマト キャベツ ブロッコリー コーン	639	23.8		
23	火	ごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとん	こめ ごま こむぎこ しらたまこ さといも	さけ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい しょうが ねぎ	590	27.4		
24	水	むぎごはん	ちくぜんに たづくり こまつなのおひたし ミルメークムース	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま ミルメークムース	とりにく いりこ あつあげ かつおぶし 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 たけのこ えだまめ こまつな もやし	647	26.4		
25	木	ワンローフパン	ホキフライ やさしいソテー コンソメスープ フルベリージャム	パン ジャム パンこ あぶら ジャがいも	ホキ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん セロリ はくさい	636	25.7		
26	金	かしわごはん	ほうれんそうオムレツ くろまめ はるさめスープ ぼんかん	こめ あぶら さとう はるさめ	とりにく あぶらあげ たまご クロダマル ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう こまつな ぼんかん	615	23.7		
29	月	ごはん	みそにこみうどん ごぼうとツナのサラダ クリームヨーグルト	こめ うどんめん ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ あだかしみそ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ ごぼう こまつな	606	21.7		
30	火	むぎごはん	ふわふわおやこに ちぐさあえ やさしいふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ もやし	602	24.8		
31	水	むぎごはん	さばのゆずかおりあげ のりあえ さといものみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さといも こむぎこ でんぷん	さば のり とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	634	24.4		



○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。