



# 令和6年度4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
5	金			<b>始 業 式</b>				
8	月	ごはん	にくどうふ バンサンスー	こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えのきたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	578	22
9	火	むぎごはん	ツナだいず わかめうどん ほうれんそうとじゃがいものマヨあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも うどん ノンエッグマヨネーズ	ツナ クロダマル とりにく わかめ ちくわ ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう	590	21
10	水	ごはん	てりやきハンバーグ ツナサラダ やさいスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん たまねぎ セロリ	603	20.9
11	木			<b>入 学 式</b> 				
12	金	むぎごはん	にくじゃが クロダマルサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく クロダマル ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎこんにやく いんげん きゅうり コーン	592	20.7
15	月	ごはん	ぎょうざ チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	こめ こむぎこ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら でんぷん	ぶたにく やきぶた わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ にんにく えのきたけ コーン	583	17.3
16	火	むぎごはん	ビーフカレー 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 ゼリー	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご みかん パインアップル おとう	636	19.6
17	水	ごはん	とりにくのあまからあげ げんきサラダ とうふのみそしる	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	661	26.4
18	木	こめこパン	スパゲッティミートソース フレンチサラダ	こめこパン スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト セロリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	611	26.9
19	金	むぎごはん	いわしのおかかに ごもくきんぴら にくだんごスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら マロニー あぶら	いわし かつおぶし ぎゅうにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじんこんにやく えのきたけ たまねぎ ねぎ	589	21.5
22	月	チキンライス	プレーンオムレツ クリームソース コンソメスープ	こめ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ しめじ セロリ キャベツ コーン	607	21.9
23	火	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら でんぷん	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく 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	590	25.6
24	水	たけのこごはん	さばのてりやき おかかあえ けんちんじる	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	あぶらあげ さば かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん いんげん きゅうり キャベツ ひめす こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	586	23.8
25	木	ミルクねじりパン	クリームシチュー ハムサラダ ニューサマーオレンジ	ミルクパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ オレンジ きゅうり レモンかじゅう	551	24.1
26	金	むぎごはん	ぶりのフライ こふさいも とりごぼうみそしる	こめ パンこ じゃがいも あぶら	ぶり チーズ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	コーン ごぼう だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	608	23.3
29	月			<b>昭 和 の 日</b> 				
30	火	むぎごはん	たけのこのうまに ごまじゃこあえ いちごヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あつあげ しらすぼし ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん たけのこ こまつな キャベツ	631	25.8

○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。