



# 令和6年度 6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	あつあげのちゅうかに わふうサラダ たづくり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ くきわかめ かまぼこ いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり	593	20.4
4	火	<b>【かみかみ献立】</b> だいずのかみかみごはん	あつやきたまご アーモンドあえ けんちんじる ばんかんゼリー	こめ あぶら さとう アーモンド ねりごま じゃがいも でんぷん ばんかんゼリー	だいず たまご ハム とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	661	26.5
5	水	<b>【和食の日】</b> ごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	こめ あぶら ごま さとう	いわし ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	634	21.8
6	木	こめこパン	アスパラガスのクリームに ツナサラダ メロン	こめこパン こむぎこ あぶら じゃがいも パター あぶら	とりにく しろいんげんまめ ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう メロン	600	27.7
7	金	むぎごはん	ビビンバ ワントンスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワントン	ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ いら こまつな あかピーマン もやし たまねぎ にんじん しめじ ヤングコーン	610	22.2
10	月	ごはん	たちうおフライ コールスローサラダ かぼちゃのみそしる	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう おわらふ パンこ	たちうお ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ こまつな	635	20.1
11	火	むぎごはん	ポークカレー アスパラガスのサラダ オレンジ	こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト アスパラガス キャベツ レモンかじゅう オレンジ	653	24.4
12	水	ごはん	しんじゃがいものうまに ごまじゃこあえ スイートコーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	とりにく こうやどうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こまつな もやし キャベツ スイートコーン	566	22.0
13	木	ふくおかけんさんむぎいり ワンローフパン	じゃがいものミートソースかけ パスタスープ すいか	パン じゃがいも あぶら マカロニ	ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ウィナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト セロリ キャベツ コーン ブロッコリー すいか	615	24.3
14	金	むぎごはん	ししゃもフライ やきにくふういため ちゅうかふうスープ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ビーフン パンこ ごまあぶら	ししゃも ぶたにく みそ ベーコン とうふ あおさ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく しいたけ チンゲンサイ	592	21.8
17	月	ごはん	クロダマルのいそに こまつなごまあえ やさしいふりかけ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ねりごま	クロダマル とりにく てんぷら あぶらあげ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな キャベツ しそ かぼちゃ にんじん	571	23.0
18	火	ゆかりごはん	さらうどん たまごのすのもの	こめ あげめん でんぷん あぶら	ぶたにく ちくわ かまぼこ とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しそ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ コーン もやし キャベツ こまつな きゅうり	630	23.9
19	水	<b>【食育の日】</b> ごはん	さばのにつけ やさしいため かみなりじる	こめ さとう あぶら	さば ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな こんにゃく しめじ	600	21.9
20	木	パン	スパゲティナポリタン クロダマルサラダ フルーツあわせ	パン パインパン スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ カクテルゼリー	ウィナー チーズ クロダマル ツナ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト きゅうり コーン あまなつかん ももかん ばいんかん	643	23.8
21	金	<b>【日本の食を味わう沖縄】</b> ごまごはん	こんぶサラダ もずくじる パインクレープ	こめ あぶら さとう ごま パインクレープ	とりにく こんぶ ツナ とうふ もずく かまぼこ ぎゅうにゅう	きぬさや キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	585	20.8
24	月	ごはん	いわしのかんろに くきわかめのいために スタミナぶたじる	こめ あぶら さとう じゃがいも	いわし とりにく くきわかめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	591	25.0
25	火	むぎごはん	にくじゃが げんきサラダ ももゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ももゼリー	ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ コーン	607	19.2
26	水	ごはん	マーボーどうふ バンサンスー	こめ さとう あぶら でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら	とうふ ぶたにく ハム たまご あかだしみそ 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	606	25.4
27	木	しょくパン	ハンバーグきのこソース マッシュポテト ラビオリスープ	しょくパン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ パンこ	ぶたにく とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ トマト パセリ セロリ チンゲンサイ	596	25.0
28	金	むぎごはん	あじのカレーなんばんづけ きゅうりもみ ぎゅうにくスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	あじ ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ しめじ えのきたけ しょうが	618	25.5



○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。