



令和6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 め い		ぎ い り よ う			えいようか		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	火	むぎごはん	ちゅうかどん あげぎょうぎ くきわかめのあえもの	ぶたにく とりにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ たけのこ にんにく きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	567	18.8	
2	水	ごはん	ぶたにくとこんさいのもの うおそうめんじる なっとう	ぶたにく てんぷら うおそうめん とりにく わかめ なっとう とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こんにやく いんげん えのきたけ こまつな	こめ あぶら さとう	595	26.9	
3	木	コッペパン	むししゅうまい だいがくいも キムチスープ	ぶたにく とりにく とうふ あわせみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キムチ チンゲンサイ はくさい だいこん しめじ えのきたけ	さつまいも パン さとう ごま あぶら マロニー こむぎこ ごまあぶら	580	22.4	
4	金	むぎごはん	いわしおかかにか かみかみサラダ だぶ	いわし かつおぶし とりにく しらすばし だいず とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり コーン しいたけ にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにやく	こめ むぎ あぶら でんぷん アーモンド さつまいも	664	27.1	
7	月	さつまいもごはん	はるまき こまつなのおひたし ぎゅうにくスープ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん しめじ えのき ふかねぎ しょうが	はるさめ でんぷん さとう こむぎこ こめこ さつまいも ごま ごまあぶら あぶら	605	18.1	
8	火	むぎごはん	カレーマーボー キャロットサラダ 元気ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく ハム とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たら にんにく しょうが トマト キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう	651	26.4	
9	水	ごはん	かなぎつくだに あつあげのいために ちゅうかふうたまごスープ	かなぎ ぶたにく あつあげ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ コーン	こめ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう	559	21.0	
10	木	ワンローフパン ブルーベリージャム	ハンバーグきのこソース コーンサラダ ペンネのクリームスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ	パン あぶら さとう でんぷん ペンネ ブルーベリージャム	617	24.9	
11	金	むぎごはん	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	さば とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん しいたけ いんげん ごぼう たまねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう	566	23.0	
14	月	スポーツの日							
15	火	きのこごはん	ローストンカツ ちくぜんひめすのそくせきづけ とりごぼうじる	あぶらあげ こんぶ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう	647	25.4	
16	水	むぎごはん	さけのさいきょうやき クロダマルえだまめ ちゃんこなべふうスープ	さけ こめみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さといも れんこん たまねぎ はくさい ふかねぎ クロダマルえだまめ	こめ むぎ でんぷん	578	30.4	
17	木	ぶどうパン	きのこクリームスパゲティ ツナサラダ	とりにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ セロリ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	ぶどうパン スパゲティ さとう あぶら	586	25.5	
18	金	むぎごはん	ぶたじゃが わふうサラダ てっかみそ	ぶたにく とりにく だいず こめみそ あかみそ 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 キャベツ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	626	21.6	
21	月	ウインナーライス	てりやきハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン セロリ だいこん トマト	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	640	22.7	
22	火	むぎごはん	にくどうふ のりあえ いりこアーモンド	ぎゅうにく とうふ きなこ いりこ のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ふかねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし ほうれんそう キャベツ こんにやく	こめ むぎ アーモンド さとう	611	26.7	
23	水	ごはん	あじフライ こまつなのごまあえ けんちんじる	あじ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ さといも こんにやく ねぎ	こめ ごま ねりごま あぶら	610	22.9	
24	木	ワンローフパン きなこクリーム	ジャージャーめん ちゅうかふうハムサラダ	ぶたにく ハム あかみそ こめみそ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ ふかねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	ちゃんぽんめん パン あぶら ごまあぶら さとう ごま きなこクリーム	613	25.4	
25	金	むぎごはん	だいずのいそに げんきサラダ みかん	ハム だいず 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	こんにやく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン みかん	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	598	23.6	
28	月	むぎごはん	ビーフカレー りんごのサラダ	ぎゅうにく チーズ 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 キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ こむぎこ さとう バター じゃがいも	622	21.6	
29	火	むぎごはん	ぐうどん やきにくふういため	とりにく てんぷら わかめ ぶたにく こめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しいたけ にんじん ねぎ ピーマン もやし キャベツ にんにく	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま ごまあぶら	580	22.1	
30	水	ごはん	さばのかばやきふう たくあんあえ かぼちゃのみそしる	さば こんぶ とうふ あぶらあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	しょうが たくあん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ えのき こまつな	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	574	23.1	
31	木	あげパン	ポトフ ビーンズサラダ	とりにく ウインナー ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ツナ きなこ 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	パン あぶら さとう じゃがいも	569	23.3	



○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。