



# 令和6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 め い		ざ い り よ う			栄 養 価	
		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	金	ちゅうかおこわ	いわしのうめに くきわかめのあえもの たまごスープ	いわし とりにく やきぶた たまご くきわかめ あぶらあげ かにかま ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ ちんげんさい しょうが えだまめ えのき ほししいたけ うめ	こめ もちごめ はるさめ ごま でんぶん あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	600	25.1
5	火	(和食の日) ごはん	さばのカレーに じゃがいものいためもの だぶ	さば とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん ごぼう いんげん ほししいたけ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	579	23.0
6	水	むぎごはん	すきやき きりぼしだいこんのごまぜあえ なっとう	ぎゅうにく ぶたにく とうふ なっとう わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり しろねぎ えのき きりぼしだいこん こんにゃく	こめ むぎ ごま ねりごま さとう あぶら ごまあぶら	594	24.4
7	木	しょくパン	ポークピーズ ほうれんそうとコーンのソテー	ぶたにく だいず チーズ こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうんそう キャベツ コーン トマト にんにく パセリ	パン じゃがいも さとう あぶら	567	25.3
8	金	むぎごはん	トマトオムレツ れんこんのマヨネーズあえ さつまじる	ぶたにく とりにく たまご とうふ ツナ あわせみそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん だいこん あかピーマン トマト しそ しょうが ねぎ	こめ むぎ さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	615	20.2
11	月	ごはん	あつあげのごもくに しゅうまい ブロッコリーときのこのサラダ	とりにく ぶたにく ハム あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン いんげん しょうが しめじ こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	612	25.2
12	火	むぎごはん	みそちゃんこなべ いわしのカリカリフライ ひめずのおかかあえ	とりにく とうふ いわし こめみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう はくさい きゅうり しろねぎ なら しょうが しめじ ひめずかじゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	585	24.9
13	水	ごはん	ふわふわおやこに ちぐさあえ みかん	とりにく たまご とうふ ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし コーン ねぎ ほししいたけ みかん	こめ ごま でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	619	24.0
14	木	こめこパン	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ トマト エリンギ レモンかじゅう	こめこパン スパゲティ さとう あぶら	572	24.1
15	金	むぎごはん	ほきのあんかけ こまつなのあえもの じゃがいものみそしる	とりにく ほき とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな もやし きぬさや しょうが えのき ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも ごま でんぶん さとう あぶら	547	22.0
16	土	ごはん	メンチカツ ハムサラダ かきたまじる	ぶたにく ハム たまご とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ えのき レモンじる	こめ でんぶん あぶら	599	20.8
19	火	(食育の日) むぎごはん	ちくぜんに クロダマルサラダ	とりにく あつあげ ツナ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり れんこん ごぼう えだまめ コーン こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さといも ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	600	23.3
20	水	ごはん	さけのチーズやき やさいソテー コンソメスープ りんごゼリー	さけ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ しめじ	こめ ラビオリ あぶら ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	609	23.4
21	木	ミルクパン	さつまいものクリームシチュー はくさいとりんごのサラダ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ パセリ エリンギ りんご	ミルクパン さつまいも こむぎこ パター さとう あぶら	590	23.0
22	金	むぎごはん	ししゃもフライ ひじきのいために あすかなべ	とりにく ししゃも とうふ てんぷら ひじき こめみそ あおさ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう いんげん しろねぎ しょうが こんにゃく えのき	こめ むぎ パンこ さとう あぶら	576	22.7
25	月	ごはん	みそじゃが しらすあえ りんご	ぶたにく あつあげ ちくわ しらすぼし こめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな いんげん しょうが ほししいたけ こんにゃく りんご	こめ じゃがいも さとう あぶら	578	21.5
26	火	むぎごはん	ピーズカレー あんにんフルーツ	とりにく チーズ ガルバンゾー マローファットピース レッドキニー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ トマト しょうが にんにく パイン もも かき	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら あんにんどうふ	645	21.1
27	水	ごはん	とりのみぞれに ブロッコリーのこんぶあえ はくさいのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ こんぶつくだに あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい だいこん ねぎ	こめ こめこ でんぶん さとう あぶら	661	25.5
28	木	ワンローフパン	ミートボール トマトソース たまごサラダ コンソメスープ	ミートボール ウィナー きざみうずらたまご チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり セロリ トマト にんにく パセリ えのき	パン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	646	27.1
29	金	むぎごはん	まるてんうどん ビビンバふういため	ぶたにく とりにく チーズ てんぷら あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう もやし こまつな なら キムチ しょうが にんにく ねぎ しめじ	こめ むぎ うどん ごま さとう あぶら ごまあぶら	578	24.7

○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ります。