



令和6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 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	おもにからだのちょうしを 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		
8	水	 始 業 式								
9	木	メロンパン	ポークビーンズ グリーンサラダ	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 キャベツ ブロッコリー にんにく パセリ レモンかじゅう	メロンパン ジャがいも さとう あぶら	728	26.6		
10	金	【和食の日】 ごはん ななくさふりかけ	とりにくのさいきょうやき こうはくなます かきたまじる	とりにく たまご あぶらあげ とうふ こめみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しょうが ななくさ えのきたけ ひめすかじゅう	こめ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	568	23.7		
13	月	 成 人 の 日							 せり すずな ごぎょう はこばら ほとけのざ すずな すずしろ	
14	火	【新メニュー】 おぎごはん	みそラーメン はるまき やさいのひめすあえ	ぶたにく ハム こんぶ こめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな みずな キャベツ コーン きりぼしだいこん しょうが にんにく ひめすかじゅう	こめ おぎ ちゃんぽんめん はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	658	20.1		
15	水	ごもくごはん	いわしのおかかに ほうれん草とジャがいものサラダ とうふのみそしる	とりにく いわし とうふ チーズ あぶらあげ わかめ かつおぶし あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう えだまめ ねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ もちごめ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	614	24.2		
16	木	ミルクコッペパン	ラビオリとはくさいのクリームに ツナサラダ	とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ほうれんそう コーン だいこん レモンかじゅう	パン ラビオリ バター こむぎこ あぶら さとう	597	24.8		
17	金	おぎごはん	すきやきふうに やさいのアーモンドいため	ぶたにく ハム たまご あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ しろねぎ もやし えのきたけ こんにやく	こめ おぎ アーモンド さとう あぶら	595	23.2		
20	月	【食育の日】 ごはん	すいとん いわしのうめのかあげ とうふのサラダ	とりにく いわし ハム とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう だいこん しろねぎ コーン	こめ さといも パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまドレッシング	592	21.5		
21	火	ごはん	ちくぜんに やさしいたまごやき ごまじゃこあえ	とりにく たまご あつあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん もやし キャベツ ほうれんそう いんげん ねぎ だいこん こんにやく ほししいたけ	こめ さといも でんぷん ごま さとう あぶら	587	24.0		
22	水	おぎごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	とりにく ヨーグルト チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく みかん おうとう パイン	こめ おぎ ジャがいも バター こむぎこ カクテルゼリー あぶら	654	22.3		
23	木	ワンローフパン ソフトチーズ	さばのピザソースかけ ブロッコリー コンソメスープ	さば ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい セロリ ブロッコリー トマト パセリ にんにく	パン ジャがいも さとう あぶら オリーブあぶら	586	28.0		
24	金	おぎごはん あじつけのり	さけのしおやき げんきサラダ ぶたじる	ぶたにく さけ ハム とうふ あじつけのり あわせみそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ねぎ コーン しょうが こんにやく	こめ おぎ さといも ごま さとう あぶら ごまあぶら	558	29.1		
27	月	ごはん	とりにくとまめのてりに つみれじる	とりにく やさいつみれ だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えだまめ しょうが	こめ こむぎこ でんぷん はるさめ マーマレード あぶら	647	28.2		
28	火	おぎごはん	ぶりのてりやき くろまめ だぶ	とりにく ぶり クロダマル ぎゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが ほししいたけ こんにやく	こめ おぎ さといも でんぷん さとう あぶら	583	24.5		
29	水	ごはん	コロケ やきビーフン はくさいのみそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ てんぷら あぶらあふげ わかめ あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい なら ねぎ	こめ ビーフン ジャがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	622	19.0		
30	木	しょくパン ココアクリーム	かぼちゃのチーズやき カレースープ	ぶたにく とりにく チーズ とうにゅう ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ	パン ココアクリーム こむぎこ バター あぶら さとう	625	25.3		
31	金	おぎごはん	みそおでん はるさめとたまごのあえもの フルーツムース	とりにく たまご あつあげ ちくわ やさいこんぶ こめみそ フルーツムース ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり こんにやく	こめ おぎ さといも はるさめ ごま さとう	609	19.6		

○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。