



令和6年度 3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			
		しゅしよく	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		
3	月	【和食の日】 ちらしずし	あつやきたまご きゃべつをあえもの もずくじる	とりにく たまご かにかま とうふ もずく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう ほししいたけ コーン えのきたけ ひめすかじゅう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	544	19.1		
4	火	おぎごはん	いわしのかんろに ごもくきんぴら かきたまじる	とりにく いわし たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ おぎ でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら	561	22.7		
5	水	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー ももゼリー	ぶたにく ハム とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ もも	こめ はるさめ でんぶん ごま さとう あぶら ごまあぶら	634	25.0		
6	木	コッペパン	きのこスパゲティ クロダマルサラダ	とりにく ベーコン ツナ クロダマル ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ちんげんさい キャベツ エリンギ しめじ	パン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	586	24.3		
7	金	お 別 れ 遠 足								
10	月	ごはん	みそじゃが ほうれんそうのごまあえ なっとう	ぶたにく なっとう あつあげ こめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ いんげん しょうが こんにゃく ほししいたけ	こめ じゃがいも ねりごま ごま さとう あぶら	595	23.4		
11	火	おぎごはん	チキンカレー フルーツカクテル	とりにく 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 じゃがいも こむぎこ バター あぶら カクテルゼリー	653	21.4		
12	水	【卒業祝い】 せきはん	とりのからあげ げんきサラダ はるさめスープ	とりにく ハム つみれ あずき こんぶ わかめ かつおぶし 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 しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	こめ もちごめ こむぎこ ごま くろごま でんぶん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	669	27.8		
13	木	あげパン	ポトフ ツナサラダ	とりにく ウインナー ツナ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー レモンかじゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	608	22.9		
14	金	卒 業 式								
17	月	ごはん	さばのカレーに きりぼしだいこんのいために すましじる	さば あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん ねぎ ほししいたけ	こめ おふ さとう あぶら	598	22.3		
18	火	おぎごはん	ぐうどん あげぎょうざ こんぶあえ	とりにく ぶたにく てんぷら わかめ こんぶつくだに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ しめじ	こめ おぎ うどん さとう ぎょうざのかわ あぶら	609	20.8		
19	水	【食育の日】 なのはなごはん	さけのひめすやき のりあえ さつまじる	とりにく さけ たまご とうふ のり あわせみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこんば ほうれんそう ごぼう しょうが もやし ねぎ ひめすかじゅう	こめ さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	586	29.4		
20	木	春 分 の 日								
21	金	カレーピラフ	マカロニサラダ やさしいスープ バニラヨーグルト	とりにく ベーコン ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり セロリ コーン ちんげんさい しめじ	こめ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	570	19.6		
24	月	修 了 式								

○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。