



令和7年度 9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	たんぱくしつ g
1	月	2学期 はじまるよ～！  始 業 式 						
2	火	むぎごはん	ちゅうかカレー パンサンスー れいとうみかん	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ヤングコーン ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが きゅうり みかん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	587	20.7
3	水	【筑前和食の日】 ごはん しそひじきふりかけ	とりにくとなつやさいののもの ワンタンスープ	しそひじき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン ピーマン かぼちゃ にんにく にんじん もやし にら	こめ さとう あぶら ごま ワンタン ごまあぶら	577	23.1
4	木	【防災給食】 メロンパン	きゅうきゅうカレー きりぼしだいこんのごまネーズサラダ ぶどうゼリー	たまご ツナ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ しめじ	パン こむぎこ ごま こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ねりごま さとう ぶどうゼリー	769	17.4
5	金	むぎごはん	チキンなんばん きゅうりもみ なつやさいのみそしる	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく レモンかじゅう なす きゅうり かぼちゃ もやし しょうが にんにく ねぎ	こめ むぎ こめこ ごま あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグタルタルソース	654	25.0
8	月	ごはん	しゅうまい ぶたにくとやさいのスタミナいため たまごいりコーンスープ	ぶたにく とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん しめじ ちんげんさい にんにく コーン	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	569	24.5
9	火	むぎごはん クロダマルのにくみそ	さばのカレーに そくせきづけ はるさめスープ	クロダマル ぶたにく とりにく あかだしみそ みそ さば こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	638	25.4
10	水	げんまいごはん	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに なすのみそしる	ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なす たまねぎ ねぎ	こめ はつがげんまい じゃがいも ごま あぶら さとう	562	19.4
11	木	ミルクパン	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ なし	ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ なす ブロッコリー レモンかじゅう なし	パン スパゲティ あぶら さとう	597	23.5
12	金	むぎごはん	とうふのちゅうかに くきわかめのちゅうかあえ ヨーグルト	ぶたにく とうふ ちくわ くきわかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	585	22.5
15	月	 敬 老 の 日 						
16	火	むぎごはん たかなづけ	とりにくのマスタードマヨネーズやき ちくぜんひめすのそくせきづけ とうがんスープ	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たかなづけ にんにく きゅうり ねぎ キャベツ ちくぜんひめすかじゅう とうがん にんじん ほししいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん	594	24.9
17	水	チャーハン	はるまき ごぼうとこまつなのサラダ しるビーフン	やきぶた たまご ぶたにく かつおぶし しらすぼし とりにく クロダマルきなこ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう コーン こまつな ちんげんさい ほししいたけ	こめ あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ビーフン ごまあぶら	662	19.4
18	木	せわりコッペパン	ウインナー キャベツのカレーソテー ポタージュスープ	ウインナー ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン パセリ コーン たまねぎ	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	594	21.4
19	金	【食育の日】 むぎごはん	さばのしおやき ちくぜんひめす こまつなのおひたし なつのっぺいじる	さば かつおぶし とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	ちくぜんひめす こまつな もやし にんじん こんにゃく とうがん なす ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん	549	24.7
22	月	ごはん	ししゃもてんぶら だいずのごもくに すましじる	ししゃも だいず とりにく あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ れんこん いんげん しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ あぶら さとう はなふ	586	22.7
23	火	 秋 分 の 日 						
24	水	ごはん	みそラーメン ササミチーズカツ こんぶあえ	ぶたにく みそ あかだしみそ とりにく チーズ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	こめ ちゃんぼんめん さとう ごまあぶら パンこ あぶら	621	25.2
25	木	ワンローフパン いちじくジャム	アンプルエッグ コールスローサラダ トマトスープ	たまご チーズ ハム ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン トマト セロリ パセリ	パン いちじくジャム さとう じゃがいも あぶら おりーぶゆ ノンエッグマヨネーズ	600	21.7
26	金	むぎごはん	ハヤシライス あんにんフルーツ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ パインかん おうとうかん	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら あんにんどうふ おりーぶゆ	596	17.9
29	月	ごはん	さけのなんばんづけ キムチスープ	さけ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ちくぜんひめすかじゅう ちんげんさい しめじ えのきたけ キムチ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	569	26.3
30	火	むぎごはん	カレーマボー パンバンジーサラダ なし	とうふ ぶたにく ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが きゅうり もやし なし	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	609	26.4

○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。