



★印は、調理員さんが考えた新しい献立です♪

令和7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		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	水	【筑前和食の日】 きのこごはん	ねぎのたまごやき こんぶあえ ちゃんこなべふうスープ	とりにく あぶらあげ たまご こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ ほししいたけ いんげん ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう ちんげんさい ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう くるまふ	547	26.0
2	木	しゅくパン	やきそば はるまき ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく てんぷら ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ ちんげんさい コーン	パン ちゃんぽんめん あぶら こむぎこ てんぷん	582	21.9
3	金	むぎごはん	うめふうみりやきチキン★ げんきサラダ とうふのみそしる	とりにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ばいにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	595	26.3
6	月	【十五夜】 ごはん	だいずのいそに すましじる おつきみクレープ	だいず ひじき てんぷら あぶらあげ とうふ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも さとう まるふ こめこクレープ あぶら	600	21.1
7	火	むぎごはん	ちくぜんまるっとキーマカレー★ フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ クロダマル ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン なす あかピーマン トマト にんにく しょうが みかんかん パインかん おうとうかん	こめ むぎ さとう あぶら	617	22.3
8	水	【郷土料理(大野城市)】 ごはん	キャベツのつくね きんぴらごぼう とりぼっかけ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん みずな ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	588	20.2
9	木	こめこパン	きのこのわふうスパゲティ グリーンサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ あかピーマン にんにく キャベツ コーン きゅうり レモンかじゅう	こめこパン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	581	22.9
10	金	【目の愛護デー】 むぎごはん さけふりかけ	じゃーちゃんどうふ キャロットサラダ	ぶたにく あつあげ あかだしみそ みそ ハム さけふりかけ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん アーモンド さとう	593	21.7
13	月	ス ポ ー ツ の 日						
14	火	ゆかりごはん	だいがくいも とうふのサラダ とんこつやさいスープ	ツナ とうふ わかめ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり コーン キャベツ きくらげ ねぎ あかしそ	こめ さつまいも あぶら くろごま ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	597	19.1
15	水	むぎごはん	しらすのたまごやき ひじきのいために あつあげのみそしる	しらすぼし たまご とりにく てんぷら ひじき あつあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	529	19.9
16	木	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	チリコンカン フレンチサラダ	だいず ぶたにく ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン はちみつ マーガリン あぶら さとう	603	25.7
17	金	【食育の日】 むぎごはん	さんまのかばやきふう クロダマルえだまめ けんちんじる	さんま とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが クロダマルえだまめ こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	581	20.7
20	月	ごはん	さばのしおこうじやき ちくぜんひめすのそくせきづけ こまつなのみそしる	さば こんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり ちくぜんひめすかじゅう きりぼしだいこん こまつな えのきたけ キャベツ	こめ さとう あぶら	565	20.5
21	火	むぎごはん	プルコギ あげぎょうざ はるさめスープ	ぶたにく あかだしみそ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ えのきたけ キャベツ ほししいたけ にら ちんげんさい	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ はるさめ	649	24.1
22	水	ごはん	いわしのおかかに きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	いわし あぶらあげ とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも あぶら	574	22.4
23	木	かしわがたパン	ホキフライ やさいソテー しろいんげんまめのクリームスープ	ホキ ベーコン とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん コーン パセリ	パン あぶら パンこ じゃがいも	554	24.0
24	金	むぎごはん	にくどうふ チキンサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ ちんげんさい キャベツ きゅうり あかピーマン レモンかじゅう	こめ むぎ さとう あぶら	612	27.1
27	月	ごはん	ぶたにくとだいこんのいために かきたまじる みかん	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	だいこん こんにゃく いんげん にんにく しょうが たまねぎ こまつな えのきたけ みかん	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら	575	20.6
28	火	むぎごはん	とりにくのピザソースがけ ブロッコリーときのこのサラダ ABCスープ	とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー コーン しめじ にんじん セロリ キャベツ	こめ むぎ オリーブゆ さとう あぶら マカロニ	592	25.3
29	水	ちゅうかおこわ	さけのしおやき きゅうりもみ さつまじる	やきぶた あぶらあげ さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほししいたけ いんげん きゅうり ごぼう だいこん しょうが くり ねぎ	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら ごま さつまいも	604	30.1
30	木	【図書コラボ】 ミルクしゅくパン	かぼちゃのコロッケ パプリカのソテー あっさりカレースープ	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ あかピーマン ピーマン にんにく にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン さとう パンこ あぶら オリーブゆ	578	20.6
31	金	むぎごはん	ハヤシライス ビーンズサラダ	ぎゅうにく ひよこまめ ツナ あおえんどうまめ あかいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ キャベツ ほうれんそう エリンギ レモンかじゅう	こめ むぎ ハヤシルウ さとう あぶら	571	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。