

中牟田小学校は
1月19日～23日が
給食感謝週間です。



令和7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 もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g
8 木					始業式			
9 金	むぎごはん	マーボーどうふ パンサンスー	とうふ ぶたにく ぶたレバー あかだしみそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	589	24.6	
12 月					成 人 の 日			
13 火	【筑前和食の日】 むぎごはん ななくさふりかけ	とりにくのてりやき こうはくなます すまじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう	ななくさ しょうが だいこん かつおな きんときにんじん ちくせんひめすかじゅう れんこん ごぼう はくさい ほししいたけ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう おわらふ さといも	572	24.8	
14 水	ごはん	おでん あつやきたまご こまつなのごまいため	とりにく こんぶ あつあげ ちくわ がんもどき たまご ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん こまつな もやし にんじん	こめ さといも さとう あぶら ごま ねりごま	619	24.1	
15 木	キャロットパン	ポークシチュー ツナサラダ りんご	ぶたにく チーズ ツナ 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 コーン トマト レモンかじゅう りんご	パン ジャガイモ あぶら バター こむぎこ さとう	547	20.3	
16 金	むぎごはん	ホキフライ げんきサラダ にくだんごスープ	ホキ ハム こんぶ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう マロニー	584	21.5	
19 月 学 校 給 食 感 謝 週 間 獻 立	【食育の日】 ごはん	さけのしおやき たくあんあえ えいようみそしる	さけ こんぶ とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たくあん キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ ごま ジャガイも	559	26.2	
20 火	ごはん	ちぐさやき れんこんのきんぴら すいとん	たまご チーズ ぶたにく てんぶら とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう れんこん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん はくさい ねぎ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ しらたまこ さといも	568	19.7	
21 水	むぎごはん	クロダマルカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく クロダマル だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しょうが にんにく トマト パインかん おうとうかん	こめ むぎ ジャガイも あぶら バター こむぎこ	620	22.7	
22 木	ワンローフパン いちご&マーガリン	マカロニグラタン ふゆやさいのミネストローネ	とりにく チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ コーン セロリ ブロッコリー にんじん はくさい だいこん にんにく トマト パセリ	パン いちご&マーガリン マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ	579	21.8	
23 金	ごはん	いわしのひめすかあげ ちくせんに あつあげのみそしる	いわし とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん だいこん こまつな ちくせんひめすかじゅう	こめ でんぶん あぶら さといも さとう	626	25.7	
26 月	ごはん	すきやき ほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	ぶたにく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぶかねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ	こめ さとう あぶら ごま ねりごま	578	22.3	
27 火	チャーハン	しゅうまい ちゅうかハムサラダ しるビーフン	やきぶた たまご ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ ちんげんさい ほししいたけ たまねぎ にら もやし	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら ビーフン	563	21.8	
28 水	【正月料理】 むぎごはん	ぶりのてりやき くろまめ ぶたじる	ぶり クロダマル ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう さといも あぶら	588	25.1	
29 木	クロダマルきなこあげパン	ポトフ コールスローサラダ	クロダマルきなこ きなこ とりにく ウインナー ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ きゅうり キャベツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628	24.4	
30 金	むぎごはん	ハンバーグおろしソース プロッコリーのサラダ はるさめスープ	とりにく ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが キャベツ プロッコリー レモンかじゅう えのきたけ にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう おわらふ はるさめ	587	23.2	

○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。