



令和7年度 2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	おもにからだのちょうしを 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	たんぱく質 g
2	月	【筑前和食の日】 ごはん	よせなべ いわしのうめに れんこんのきんぴら	とりにく とうふ いわし てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん はくさい えのきたけ ねぶかねぎ しめじ れんこん ごぼう こんにゃく	こめ はるさめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	624	26.0
3	火	【節分】 むぎごはん	ぶたじゃが わふうサラダ ぎすけに	ぶたにく くきわかめ ちくわ いりこ だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	607	22.4
4	水	むぎごはん	こうやどうふのごもくに ハムサラダ ヨーグルト	とりにく ひじき こうやどうふ ハム わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	590	24.4
5	木	ライむぎパン	とうにゅうのクリームシチュー ツナサラダ りんご	ベーコン とりにく とうにゅう しろいんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	パン ライむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	584	24.0
6	金	じゃこごはん	とんかつ ちぐさあえ じゃがいものみそしる	しらすぼし あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	えだまめ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	581	22.8
9	月	ごはん	とうふハンバーグ かみかみサラダ けんちんじる	とうふ とりにく ハム だいず しらすぼし ぎゅうにゅう	きゅうり コーン こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ アーモンド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら でんぷん	610	24.1
10	火	【6の3こんだて】 むぎごはん	さけのしおやき ブロッコリーのサラダ だいこんのみそしる	さけ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	571	25.6
11	水	  建 国 記 念 の 日 						
12	木	ワンローフパン	タイピーエン あげぎょうざ ちゅうかサラダ	ぶたにく てんぷら やきぶた ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ ブロッコリー レモンかじゅう	パン はるさめ あぶら こむぎこ ごまあぶら	608	21.2
13	金	むぎごはん	あつあげのカレーに みずなどだいこんのかぼすあえ	あつあげ ぶたにく ハム こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい トマト にんにく だいこん みずな かぼすかじゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	592	21.1
16	月	ごはん	にくどうふ くろポンきなこのサラダ	ぶたにく とうふ しらすぼし クロダマルきなこ チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えのきたけ はくさい ごぼう こまつな あかピーマン コーン	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	570	22.1
17	火	【6の2こんだて】 むぎごはん	コロケ クロダマルサラダ かぼちゃのみそしる	クロダマル ハム とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	605	18.0
18	水	ごはん	さばのみそに だいこんとあぶらあげのきんぴら とりごぼうじる	さば あかだしみそ みそ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが だいこん こまつな ごぼう にんじん ほししいたけ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	625	23.5
19	木	【食育の日】 ぶどうコッペパン	オムレツ チリコンカン ポトフ	たまご だいず ぶたにく ぶたレバー チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	ほしぶどう たまねぎ セロリ にんにく トマト にんじん ブロッコリー かぶ	パン さとう あぶら じゃがいも	601	25.3
20	金	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツとうにゅうデザート	ぶたにく クロダマル あかえんどまめ あおいんげんまめ ひよこまめ チーズ だっしふんにゅう とうにゅうヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト おとうかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	599	21.5
23	月	 天 皇 誕 生 日 						
24	火	【6の1こんだて】 むぎごはん	はるまき パンサンスー ぶたじる オレンジ	ハム たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが オレンジ	こめ むぎ あぶら はるさめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま さつまいも	660	18.8
25	水	むぎごはん しそひじきつくだに	とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのふごまずあえ いちご	とうふ ぶたにく ツナ わかめ しそひじきつくだに ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい しめじ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり いちご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ねりごま	588	24.8
26	木	ワンローフパン	タンドリーチキン ほうれんそうとポテトのサラダ パスタスープ	とりにく とうにゅうヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	パン じゃがいも スパゲティ ノンエッグマヨネーズ あぶら	591	26.5
27	金	ごはん	ふわふわおやこに ブロッコリーのしおこんぶあえ いりこアーモンド	とりにく とうふ たまご きなこ いりこ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら でんぷん さとう アーモンド	596	27.8

○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。