



平成28年度10月分学校給食献立表

筑前町立 三輪小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしを	おもにねつやちからの
3(月)	むぎごはん		あつあげのちゅうかに パンサンスー	667	27.7	あつあげ ぶたにく うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ
4(火)	【筑前和食の日】 ごはん		いわしのおかかに こまつなごまあえ しらたまじる	635	24	いわし おかか とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん ごぼう たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	こめ ごま しらたまもち
5(水)	コッペパン		ジャージャーめん あげしゅうまい きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ	601	26.6	ぶたにく みそ こんぶ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ しょうが	パン ラーメン ごまあぶら さとう あぶら
6(木)	むぎごはん		こうやどうふのごもくに アーモンドあえ みかん	640	23.6	とりにく ひじき こうやどうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし みかん	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう アーモンド ごま
7(金)	【目のあいごデー】 ごはん		ちくわのいそべあげ レモンあえ ぶたじる ブルベリゼリー	646	23.6	ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さといも こんにゃく みそ ゼリー
10(月)	<span style="font-size: 2em;">た い い く の ひ</span>							
11(火)	【新メニュー】 むぎごはん		ヤンニョムチキン ひじきのサラダ はるさめスープ	685	23.6	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン なす いんげん もやし にんじん きす しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう はるさめ
12(水)	ワンローパン りんごジャム		きのこのシチュー ツナサラダ	647	24.4	とりにく ツナ しろいんげん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	パン じゃがいも あぶら なまクリーム ジャム
13(木)	むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレー フルーツカクテル	688	21.2	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム ゼリー
14(金)	ごはん		さんまのしおやき きす こまつなのおひたし けんちんじる	624	25.7	さんま かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きす こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ	こめ こんにゃく さといも あぶら でんぷん
17(月)	むぎごはん のりかつおふりかけ		おでん ごまじゃこあえ	611	26.1	とりにく こんぶ ちくわ あつあげ うずらのたまご しらすぼし ぎゅうにゅう	だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま
18(火)	ごはん		とりにくとさつまいものうまに わかめスープ	702	24.9	とりにく かまぼこ うずらのたまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ きぬさや ねぎ たまねぎ エノキ	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも さとう はるさめ
19(水)	【食育の日】 しょくパン		ポークビーンズ グリーンサラダ みかん	662	28.1	ぶたにく だいず ガルバンゾー チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン みかん	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム
20(木)	むぎごはん なっとう		にくじゃが そくせきづけ	656	24.2	なっとう ぎゅうにゅう こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま
21(金)	ごはん		はるまき チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	698	19.4	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく チンゲンサイ エノキ コーン	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん
24(月)	むぎごはん		さばのにつけ はくさいのごまあえ だぶ	634	28.2	さば とりにく ぎゅうにゅう	しょうが はくさい もやし にんじん しいたけ だいこん ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう ごま でんぷん さといも あぶら こんにゃく
25(火)	しそわかめごはん		きつねうどん クロダマルサラダ	634	24.7	わかめ あぶらあげ ツナ てんぷら クロダマル とりにく ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり コーン	こめ うどん マヨネーズ さとう
26(水)	あげパン		ハムサラダ ミネストローネ りんごゼリー	619	21.5	きなこ ベーコン ハム ガルバンゾー ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ トマト	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー
27(木)	ツナピラフ		アンサンプルエッグ アーモンドサラダ やさいスープ	627	24.7	ツナ たまご ハム ベーコン レンズまめ	コーン たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリンピース はくさい キャベツ きゅうり レモン にんじん	こめ パター あぶら アーモンド じゃがいも
28(金)	むぎごはん		やしししゃも ひじきのいためもの さつまじる	604	23.4	ししゃも てんぷら ひじき とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう さつまいも
31(月)	むぎごはん		チキンなんばん ドレッシングサラダ じゃがいものみそしる	651	22.9	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう タルタルソース じゃがいも

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

目によい食べ物は？

10月10日は  
目の愛護デー

これらの栄養成分を多く含む食べ物  
は目の健康に良いといわれています。

ビタミンA  
カロテン

うなぎ レバー 人参  
ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー ぶどう  
なすなど

今月のこんだてより

○10月10日は「目の愛護デー」です。10月7日に目に  
良いといわれているブルーベリーゼリーがつきます。  
○今月の「食育の日」のメニューは、筑前町特産の大豆を  
使用した、ポークビーンズです。

