



平成29年度10月学校給食献立表

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 | ぎゅうじゅう | 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ととのえるもの | おもにねつやちからのもとになるもの |
| 2月 | むぎごはん | | とりにくとさつまいものうまにわかめスープ | 629 | 24 | とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ にんにく ねぎ しょうが ブロccoli | こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん ごま さつまいも おわらふ |
| 3火 | ごはん | | いわしのおかかにかろダマルサラダ かきたまじる | 643 | 24.7 | いわし たまご ハム クロダマル とうふ わかめ ぎゅうにゅう | きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ にんじん えのきだけ | こめ エッグケアマヨネーズ でんぷん |
| 4水 | コッペパン | | マカロニのクリームにツナサラダ なし | 633 | 25.1 | ベーコン チーズ とりにく ツナ ぎゅうにゅう | きゅうり キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ レモンしる なし | コッペパン バター こむぎこ じゃがいも マカロニ サラダゆ |
| 5木 | 【筑前和食の日】 むぎごはん | | こうやどうふのごもくにアーモンドあえ おつきみデザート | 639 | 24 | とりにく ひじき こうやどうふ ハム ぎゅうにゅう | こんにゃく にんじん いんげん こまつな きゃべつ もやし なし お月見デザート | こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ アーモンド ねりごま |
| 6金 | ごはん | | ハンバーグのおろしソースかけ じゃがいものソテー はるさめスープ | 625 | 24.3 | ハンバーグ(ひきにく) ベーコン とうふ ぎゅうにゅう | たまねぎ だいこん ねぎ ピーマン えのきだけ しょうが チンゲンサイ にんじん | こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ はるさめ |
| 10火 | むぎごはん ふくじんづけ | | チキンカレー ドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー | 677 | 21.3 | とりにく チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん こまつなしょうが トマト にんにく きゃべつ コーン みずな ふくじんづけ ブルーベリー | こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ |
| 11水 | ミルクパン | | やきうどん ちゅうかたまごスープ あげしゅうまい | 592 | 25.6 | ぶたにく たまご とうふ ベーコン ひきにく ぎゅうにゅう かつおぶし | たまねぎ にんじん もやし きゃべつ いら コーン しいたけ チンゲンサイ | ミルクパン サラダゆ うどん ごまあぶら |
| 12木 | ごはん | | さばのにつけ こまつなのおひたし じゃがいものみそしる | 634 | 27.3 | さば あぶらあげ とうふ みそ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう | しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ | こめ さとう じゃがいも |
| 13金 | ごはん | | あつあげのちゅうかに ハンサンスー | 656 | 26.4 | ぶたにく あつあげ ハム たまご ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンさい たけのこ こまつな きゃべつ | こめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ |
| 16月 | むぎごはん | | ちくわのいそべあげ きずあえ ぶたじる | 616 | 23.6 | ちくわ おあり みそ こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ きず ごぼう だいこん ねぎ はくさい こんにゃく しょうが | こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも |
| 17火 | わかめごはん おべんとう献立 | | あつやきたまご みかん1/2 とりのからあげ えだまめ スパゲティサラダ | 601 | 26.2 | きゅうしょくのごはんとおかずを お家からもってきた弁当箱にいれて、 たのしくたべよう。 | | |
| 18水 | あげパン | | ハムサラダ ミネストローネ ヨーグルト | 610 | 23 | ハム ひよこまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう | きゅうり キャベツ レモンしる たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリ パセリ | パン あぶら アーモンド さとう サラダゆ じゃがいも マカロニ |
| 19木 | 【食育の日】 むぎごはん のりたまふりかけ | | だいずのいそに やさいのうめあえ オレンジ | 638 | 24.6 | だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ たまご かつおぶし のり ぎゅうにゅう | こんにゃく にんじん いんげん こまつな うめぼし(ばいにく) だいこん きゃべつ オレンジ | こめ むぎ じゃがいも サラダゆ さとう ごま |
| 20金 | ごはん | | さけのしおやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる えだまめ | 627 | 28.5 | さけ あぶらあげ すきこんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ ごぼう えだまめ | こめ さとう さといも でんぷん サラダゆ |
| 23月 | むぎごはん かなぎのつくだに | | にくじゃが そくせきづけ | 624 | 21.1 | ぎゅうにく こんぶ かなぎ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく だいこん きゃべつ みずな | こめ むぎ じゃがいも サラダゆ さとう ごま |
| 24火 | ごはん | | とりにくのてりやき みずなとだいこんのかほすあえ とうふのみそしる | 640 | 26.9 | とりにく ハム こんぶ あぶらあげ わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう | しょうが みずな だいこん かほす かほちゃ たまねぎ えのきだけ | こめ ママレード サラダゆ |
| 25水 | しょくパン いちじくジャム | | オムレツ・きのこソースかけ チーズポテト コンソメスープ | 634 | 23.1 | たまご 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 にんじん コーン パセリ きゃべつ こまつな セロリ | パン さとう じゃがいも いちじくジャム |
| 26木 | ごはん | | はるまき チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ | 678 | 18.8 | ぶたにく たまご ひきにく 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 ちんげんさい えのきだけ コーン | こめ あぶら さとう はるまき(かわ) ごま はるさめ ごまあぶら |
| 27金 | むぎごはん | | さんまのしおやき・きず のりあえ だぶ | 642 | 26.2 | さんま のり とりにく あつあげ ぎゅうにゅう | きず はくさい こまつな もやし しょうが しいたけ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう れんこん | こめ むぎ さといも サラダゆ でんぷん |
| 30月 | ツナピラフ | | だいこんサラダ かぼちゃのポタージュスープ りんご | 623 | 21.9 | ツナ ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ コーン しめじ パセリ にんじん えだまめむきみ りんご だいこん みずな かぼちゃ | こめ こむぎこ バター サラダゆ |
| 31火 | むぎごはん うめぼし | | おでん ごまじゃこあえ | 595 | 26.6 | とりにく ちくわ こんぶ あつあげ しらすぼし のり ぎゅうにゅう かつおぶし | こんにゃく にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ うめぼし | こめ むぎ さといも ごま |

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

今月のこんだてより

○ 5日の「筑前和食の日」は高野豆腐の五目煮です。
今日は乾物の高野豆腐と、和食によく使われるひじき、こんにゃく、じゃがいも、人参の入った煮物です。
○ 19日の食育の日の大豆料理は「大豆のいそに」です。
筑前町では大豆の栽培がさかんです。
もうすぐ、今年大豆が収穫のとき、たくさん採れるといいですね。

目によいといわれる、ブルーベリーのゼリーがあります。



青空のもと、春から夏へと成長した米やくだものさつまいも、野菜が収穫のとき、みなさんで秋の味覚をいただきますよう



10月4日
十五夜「中秋の名月」
一年中、いちばん、月がきれいに
見えるとき。月をながめながら、
だんごやすすきをおそなえして
収穫への感謝と喜びを
表しましょう。

丸いだんごを十五個、おそなえます。