



平成29年度11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	たんぱく質	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
				Kcal	g			
1水	こくとう コッペパン		メンチかつ ジャーマンポテト やさいスープ	675	26.3	ひきにく ベーコン とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ はくさい ブロッコリー セロリ	こくとうパン じゃがいも バター パンこ あぶら
2木	ちらしずし きざみのり		あつやきたまご ゆずふうみあえ わふうはるさめスープ	625	25.3	とりにく たまご のり きざみこんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ グリンピース かぶ きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ さとう ごま ママレード はるさめ
6月	むぎごはん		すきやき わふうサラダ みたらしだんご	667	23.8	ぎゅうにく とうふ ちくわ くきわかめ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ ねぶかねぎ しらたき だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう だんご ねりごま ごま くろざとう でんぷん
7火	(筑前和食の日) ごはん		さけのきすみそやき こまつなのびたし けんちんじる	661	28.9	さけ みそ かつおぶし とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ ねぎ きす たまねぎ えのきだけ ピーマン こんにゃく きりぼしだいこん にんじん こまつな	こめ さとう さといも サラダゆ でんぷん ごまあぶら
8水	ミルクねじりパン		ポークピンス ドレッシングサラダ りんご	646	27.2	ぶたにく だいず みそ チーズ ひよこまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゃべつ きゅうり だいこん トマト レモン りんご	パン サラダゆ じゃがいも さとう
9木	ちゅうかおこわ		ちぐさやき アーモンドあえ はるさめスープ	615	23.9	ぶたにく あぶらあげ ちぐさやき とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ しょうが もやし えだまめ きゃべつ ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう にんじん	こめ もちこめ さとう ごまあぶら はるさめ アーモンド サラダゆ ねりごま
10金	むぎごはん		よせなべ さんしょくなます ツナだいず みかん	614	24.0	とりにく ごぼうだんご とうふ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	ごぼう しめじ ねぶかねぎ きゅうり はくさい えのきだけ だいこん にんじん しょうが みかん	こめ むぎ さとう マロニー ごま サラダゆ
13月	むぎごはん		さばのしおこうじやき ごもくきんぴら かきたまじる	674	24.7	さば ぎゅうにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん えのきだけ たまねぎ こんにゃく ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん サラダゆ
14火	ごはん		まーぼーとうふ ちゅうかあえ かき	663	26.7	とうふ ぶたミンチ あかみそ たまご ハム ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん なら しいたけ たけのこ しょうが きゃべつ ほうれんそう かき	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま
15水	ワンローフパン りんごジャム		ツナマヨオムレツ ブロッコリーのドレッシング あえ ポトフ	638	24.8	ツナマヨオムレツ ウインナー ぎゅうにゅう	ブロッコリー きゃべつ たまねぎ にんじん はくさい かぶ ローリエ	パン りんごジャム じゃがいも サラダゆ
16木	ゆかりごはん		わかめうどん はくさいのかおりあえ ぎすけに	607	23.6	とりにく わかめ のり だいず あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ むぎ うどん さとう ごまあぶら ごま
17金	【食育の日】 むぎごはん		だいずのいそに ごまじゃこあえ みかん	645	25.3	だいず とりにく ひじき でんぷら あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく こまつな もやし きゃべつ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま サラダゆ
18土	むぎごはん		ポークカレー ハムサラダ	632	21	ぶたにく チーズ ハム レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とまとみずに だいこん きゅうり きゃべつ レモン	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ サラダゆ
21火	ごはん		あつあげのいために ひじきのサラダ りんご	698	27.5	ぶたにく あつあげ うすらたまご ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん りんご しめじ たけのこ しょうが きす ちんげんさい きゅうり もやし	こめ むぎ でんぷん サラダゆ さとう ごまあぶら
22水	しょくぱん		ホキフライ かぼちゃのチャウダー やさいのきすサラダ	681	26.1	ホキ ハム こんぶ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	だいこん みすな きす たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ	パン バター あぶら こむぎこ じゃがいも サラダゆ マレード
24金	むぎごはん		ふわふわおやこに やきししゃも だいこんのすみそあえ	665	29.5	とりミンチ とうふ ちくわ たまご あぶらあげ みそ わかめ ししゃも ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ だいこん	こめ むぎ ごま さとう でんぷん サラダゆ
27月	じゃこごはん		さといもとだいこんのそぼろに ほうれんそうのごまあえ アップルヨーグルト	623	25.6	しらすぼし あぶらあげ とりミンチ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ いんげん しょうが	こめ さとう でんぷん ねりごま ごまあぶら さといも ごま サラダゆ
28火	むぎごはん		さんまのかばやき そくせきづけ はくさいのみそしる	657	23.0	さんま こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん だいこん きゃべつ はくさい たまねぎ ゆず	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら さとう ごま ママレード
29水	ミルクパン		にくだんごとやさいのスープ だいがくいも みかん	628	24.1	とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ごぼう ねぎ しょうが しめじ みかん	パン さとう あぶら さつまいも ごま はるさめ
30木	むぎごはん なっとう		きりぼしだいこんと じゃがいものうまに ちぐさあえ	647	25.3	とりにく しらすぼし なっとう ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめむきみ こまつな もやし きゃべつ コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま サラダゆ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

11月は
「地産地消月間」



体もげんき・地域もげんき



みなさんが食事をするとき、
感謝の気持ちで食べ物をいただくと、
食べる人だけでなく、作った人々も元気になって
幸せの輪が広がるでしょう。

今月のこんだてより

- 7日の「筑前和食の日」
筑前町特産のきすを使った鮭のきすみそ焼きと里芋やごぼうを
使ったけんちん汁です。
- 17日の食育の日の大豆料理は【大豆のいそに】です。
地元でとれた大豆をはじめ、農産物は安心でおいしく
作られた方を身近に感じ、食べものを大切に作る心も育まれます。

11月8日「いい歯の日」
よくかんで、きれいな歯
健康な歯を！

