



令和2年度7月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立 三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	水	ワンローフパン いちじくジャム	オムレツ ラタトゥイユ やさいスープ	ワンローフパン いちじくジャム オリーブ油 じゃがいも サラダゆ	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	とまと なす セロリ スッキーニ たまねぎ ピーマン にんにく にんじん きゃべつ	642	24.4	24.8
2	木	ごはん	ビビンバ はるさめスープ かぼちゃムース	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら おわらふ サラダゆ	ぎゅうにく とうふ わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ねぎ こまつな キムチ あかピマ にんじん えのきだけ かぼちゃ	607	23.5	18.7
3	金	【筑前和食の日】 むぎごはん	だいずのいそに げんきサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ ごま ごまあぶら	だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん サヤインゲン こんにやく きゅうり コーン きゃべつ	637	25.4	17.5
6	月	ごはん	マーボーとうふ バンサンスウ	こめ さとう でんぷん はるさめ ごま サラダゆ ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ あかみそ 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 しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり きゃべつ	683	27.7	20.9
7	火	むぎごはん	ごもくきんぴら わかめスープ たなばたゼリー	こめ むぎ ごま じゃがいも はるさめ さとう サラダゆ	ぎゅうにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく えのきだけ ねぎ くだものジュース	619	21.6	15.8
8	水	せわれパン	ウインナー きゃべつのカレーソテー かぼちゃのチャウダー	パン じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ	ウインナー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	606	24.3	26.6
9	木	ごはん ぎすけに	とりにくとじゃがいものうまに うめあえ	こめ さとう じゃがいも サラダゆ	とりにく こうやとうふ いりこ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ばいにく(うめぼし)	629	27	15.4
10	金	むぎごはん	ハヤシライス ツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダゆ バター こむぎこ	ぎゅうにく ぶたにく ガルバンゾー ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトかん エリンギ にんにく えだまめむきみ きゅうり きゃべつ レモンじる	654	23.1	21.6
13	月	むぎごはん うめぼし	にくだんごとやさいのあますあえ かみなりじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	にくだんご うすらたまご とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	うめぼし たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん たけのここんにやく しめじ	680	24	23
14	火	カレーピラフ	ポテトサラダ トマトスープ	こめ バター じゃがいも サラダゆ ノンネグマヨネーズ	とりにく ハム ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめむきみ きゅうり パセリ とまと きゃべつ セロリ コーン	616	20.7	21.2
15	水	ミルクパン	なすとパンネのミートソース クロダマルサラダ すいか	ソフトフランスパン スパゲティ サラダゆ	あいびきミンチ チーズ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	なす トマトかん たまねぎ にんじん しめじ きゅうり きゃべつ ピーマン コーン すいか	647	26.7	21.2
16	木	ごはん	さばのかばやきふう かぼちゃのもの あおさじる	こめ さとう こむぎこ あぶら おわらふ でんぷん ごま	さば あおさ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	727	24.4	27.8
17	金	ごはん	ゴーヤチャンプルー しるビーフン ツナだいず	こめ ひらめんビーフン さとう サラダゆ	ベーコン ぶたにく とうふ ツナ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ちんげんさい にんじん ゴーヤ なら もやし しょうが	630	24.3	16.6
20	月	むぎごはん	あじのなんばんづけ なすのみそしる ひやっこ	こめ むぎ こむぎこ さとう おわらふ あぶら	あじ とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり なす たまねぎ ねぎ	641	26.4	19.4
21	火	ごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの はるまき ちゅうかスープ	こめ でんぷん あぶら はるまきのかわ でんぷん	ぶたにく とうふ ベーコン ひきにく ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ たけのこ にんにく にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	640	21.9	22.4
22	水	ワンローフパン	とりにくのバーベキューソース ベーグドポテト ミネストローネ	パン じゃがいも さとう サラダゆ マカロニ	とりにく ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	たまねぎ みかんかじゅう パセリ にんじん セロリ きゃべつ トマトかん にんにく	686	30.4	25.7
27	月	ごはん さげばっば	マーボーなす はるさめのからみスープ	こめ サラダゆ ごま でんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたひきにく あかみそ とりにくだんご さけ とうふ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しょうが にんじん にんにく ねぎ しいたけ チンゲンサイ	625	23.8	16.4
28	火	ナン	まめのカレーシチュー マカロニサラダ	ナン カレールー じゃがいも マカロニ Egg ケアマヨネーズ	とりにく ガルバンゾー レンズまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん ピーマン きゃべつ きゅうり	633	24.6	24.6
29	水	パン	れいめん えだまめ オレンジゼリー	パン じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たまご ハム えだまめ ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり にんじん もやし みかんかじゅう	664	22.6	24.6
30	木	むぎごはん	いわしのうめに きりぼしだいこんのいために さわにわん	こめ むぎ さとう サラダゆ	いわし あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こまつな たけのこ こんにやく しめじ ねぎ	582	23.8	15.6
31	金	むぎごはん	とうがんのスープ ホイコーロ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら	とうふ とりにく あかみそ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	とうがん しいたけ にんじん ねぎ きゃべつ たけのこ にんにく しょうが きゃべつ	593	24.1	15.1

今月の給食から～夏野菜～

※臨時休校や食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

暑い夏は、冷たい食べ物や口当たりのよいものをついつい食べがち...しかし、冷たいものばかり食べていると体の調子をくずし、栄養が偏り、夏バテにつながります。今月の給食は、夏を元気にのりきるのにおすすめの「夏野菜」をたくさん使った料理が登場します。



【きゅ〇〇】

【〇マ〇】

【な〇】

【〇〇〇や】