






令和2年度 9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	火	むぎごはん	とうがんのスープ はるさめのいためもの ひややっこ	こめ むぎ はるさめ サラダゆ	とりにく うずらのたまご ベーコン とうふ わかめ ぎゅうにゅう	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ	609	24.5	18.6	
2	水	【筑前和食の日】 ごはん	いわしかぼすレモンに アーモンドあえ みそしる	こめ さとう ねりごま アーモンド	いわし ささみチャック あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ かぼちゃ なす もやし たまねぎ にら にんじん	620	24.8	18	
3	木	コッペパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ  なし	コッペパン スパゲティ サラダゆ	ウインナー 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 ピーマン コーン キャベツ きゅうり なし	619	23.9	17.8	
4	金	むぎごはん	あつあげのちゅうかに こまつなのおひたし	こま むぎ でんぷん さとう ごまあぶら サラダゆ	ふたにく あつあげ うずらのたまご かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが こまつな もやし	638	27.1	22	
7	月	むぎごはん	なつやさいのカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン たまねぎ しょうが なす にんじん トマトかん にんにく バナナ みかんかん パインかん ももかん	679	21	17.7	
8	火	ごはん たづくり	にくじゃが わふうサラダ	こめ さとう じゃがいも ねりごま サラダゆ ごま	ぎゅうにく ちくわ いりこ くきわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん きゅうり	651	24.8	16.8	
9	水	ごはん	あじのなんばんづけ ゆでやさい スタミナぶたじる	こめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら じゃがいも サラダゆ	あじ ふたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ かぼちゃ ピーマン キャベツ もやし ごぼう しょうが にんにく こまつな	653	27.1	18.5	
10	木	ワンローフパン	とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	パン でんぷん じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	レモンじる パセリ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ キャベツ えのきだけ	676	28.7	28.4	
11	金	むぎごはん	ホイコーロ あげぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	ふたにく あかみそ とりにく とうふ ひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ とうがん にんにく しょうが ピーマン たけのこ キャベツ チンゲンサイ	663	24.7	20.3	
14	月	ごはん	にくどうふ バンサンスウ	こめ さとう はるさめ サラダゆ ごま ごまあぶら	ふたにく たまご とうふ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ いとこんにやく えのきだけ きゅうり きゃべつ	630	25.6	17.7	
15	火	むぎごはん さげばっば	すどり わかめスープ	こめ むぎ はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら サラダゆ	さけフレーク とりにく うずらのたまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ えのきだけ しいたけ	679	25.9	23.7	
16	水	ごはん	さんまのしおやき・ひめず そくせきづけ さつまじる	こめ さつまいも ごま	さんま すいしょうこんぶ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ちくぜんひめず きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ	677	26.1	22.1	
17	木	こくとうコッペパン	オムレツ・きのこソース こふきいも パスタスープ	こくとうパン さとう じゃがいも マカロニ サラダゆ	オムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ コーン にんじん セロリ キャベツ えのきだけ	625	24.5	24.5	
18	金	【食育の日】 むぎごはん	だいすのごもくに きりほしだいこんのごますあえ なし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま サラダゆ	だいす とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しょうが なし きゅうり きりほしだいこん	658	24.6	16.3	
23	水	むぎごはん	とりにくとじゃがいものうまに ひめずあえ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	とりにく あつあげ かつおぶし いわし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり ちくぜんひめず	650	24.2	17.8	
24	木	キャロットパン	ジャージャーめん ちゅうかサラダ	キャロットパン ごま ごまあぶら ちゅうかめん さとう	ふたミンチ みそ ささみチャック ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし	639	25.7	26	
25	金	ツナピラフ	コーンチャウダー クロダマルサラダ	こめ サラダゆ コーンスープのもと じゃがいも サラダゆ	ツナ ベーコン ハム チーズ クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめむきみ コーン パセリ キャベツ きゅうり レモンしる	605	24.6	18.5	
26	土	うんどうかい 								
29	火	むぎごはん	くろげわぎゅうのやきにくふう やさいソテー すましじる	こめ むぎ さとう ごま サラダゆ おわらふ	ぎゅうにく こめみそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん もやし ピーマン ねぎ きゃべつ にんにく しょうが	666	25.3	25.6	
30	水	ごはん	さばのカレーに やさいのしおこんぶあえ	こめ さとう じゃがいも	さば しおこんぶ みそ とうふ あぶらあげ	きゅうり きゃべつ たまねぎ ねぎ にんじん	643	26.9	19.1	