

令和3年度 10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	カルシ ウム mg
1	金	【筑前和食の日】 むぎごはん	カレーマーマー パンサンスー なし	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	あつあげ ギゆうにく ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん いら しょうが きゅうり なし キャベツ	725	27.7	480
4	月	むぎごはん	にくどうふ いわしのカリカリフライ きりほしだいこんのごますあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん こめこ	ぶたにく とうふ いわし わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく きりほしだいこん ねぶかねぎ チンゲンサイ えのきだけ きゅうり	669	26.8	426
5	火	ごはん	やきにくふういため かきたまじる みかん	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく こめみそ とりにく たまご わかめ	もやし りんご しょうが みかん にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのきだけ	605	24.4	310
6	水	かしわごはん	わかめうどん ちくさあえ ヨーグルト	こめ うどん ごま ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ わかめ しらすぼし ヨーグルト ちくわ	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ しめじ もやし キャベツ ほししいたけ コーン ほうれんそう ねぎ	597	22.8	423
7	木	ワンローフパン	とりにくとまめのてりに ぴりからスープ	パン こむぎこ あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら マーレード	とりにく だいず ぎゆうにく とうふ	えだまめ たまねぎ しめじ にんじん だいこん しょうが チンゲンサイ えのきだけ	680	36.9	322
8	金	むぎごはん	とうふのフライ アーモンドあえ さつまじる	こめ むぎ さとう アーモンド さつまいも ごま	だいず ロースハム あおさ とりにく とうふ みそ いとより すけそうだら	こまつな はくさい しいたけ にんじん ごぼう ねぎ もやし だいこん しょうが たまねぎ	741	26.3	352
11	月	むぎごはん (さけふりかけ)	だいずのいそに しらたまじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しらたまもち ごま	だいず とりにく ひじき あぶらあげ さけ	たまねぎ こまつな ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ いんげん	633	24.5	356
12	火	ごはん	あじのみぞれなんばん そくせきづけ はくさいのみそじる	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	あじ こんぶ あつあげ みそ	だいこん たまねぎ ねぎ あかピーマン きゅうり キャベツ はくさい こまつな	608	24.2	401
13	水	ウイナーライス みかんジュース	オムレツ グリーンサラダ やさしいスープ	こめ むぎ あぶら	ウイナー たまご とりにく	たまねぎ にんじん しめじ セロリ コーン いんげん きゅうり キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	603	21.9	309
14	木	ミルクパン みかんジュース	マカロニグラタン クロダマルえだまめ ミネストローネ	パン こむぎこ あぶら バター マカロニ じゃがいも	とりにく ギゆうにゅう チーズ ベーコン ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	たまねぎ にんじん しめじ コーン セロリ えだまめ トマトかん キャベツ パセリ	623	25.8	409
15	金	むぎごはん みかんジュース	チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ギゆうにゅう チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが トマトかん みかん おうとう パイナップル	640	26.6	368
18	月	【食育の日】 むぎごはん	さばのホイル焼き やさしいひめすあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん こめこ	さば ロースハム こんぶ とりにく とうふ みそ	だいこん みずな ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう ちくぜんひめす ほししいたけ	690	28.8	405
19	火	ちゅうかおこわ	はるまき パンパンジーサラダ ちゅうかふうコーンスープ	こめ もちこめ ごまあぶら こめこ さとう あぶら でんぶん はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごま こむぎこ	やきぶた あぶらあげ とりにく たまご ぶたにく	たけのこ ほししいたけ コーン たまねぎ にんじん えだまめ もやし しょうが チンゲンサイ きゅうり えのきだけ キャベツ	664	22.9	298
20	水	ごはん	とりにくとやさしいのにも やしししゃも げんきサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく ちくわ こんぶ ロースハム ししゃも かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく コーン きゅうり ほししいたけ いんげん キャベツ	617	23.6	350
21	木	ワンローフパン (ブルーベリー&マーガリン)	てづくりにくだんごスープ ポテトサラダ	パン でんぶん はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ブルーベリージャム マーガリン	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゅうり コーン はくさい	625	23.4	310
22	金	むぎごはん (のりつくだに)	はっほうさい だいがくいも	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう くるごま	ぶたにく でんぶら うすらたまご のりつくだに	たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン しょうが	667	21.7	315
25	月	ごはん	サーモンフライ ひめすあえ ぶたじる	こめ さといも あぶら こむぎこ さとう	さけ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく はくさい ねぎ しょうが ちくえんひめす	681	27.8	312
26	火	むぎごはん (やさしいふりかけ)	あつやきたまご ひじきとだいずのいためもの ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン ごま じゃがいも でんぶん	たまご ひじき てんぶら あぶらあげ ぶたにく だいず あおのり	にんじん こまつな いら たまねぎ はくさい もやし あおな トマト かぼちゃ	621	25.2	333
27	水	むぎごはん	とうふのちゅうかに ちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく とりにく くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ しょうが たけのこ きゅうり	678	22.8	333
28	木	ぶどうパン	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ りんご	パン スパゲティ あぶら こめこ さとう	とりにく ベーコン ぎゆうにゅう ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ しめじ セロリ マッシュルーム りんご ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ	621	25.4	342
29	金	むぎごはん	さんまのおかかに わふうサラダ だぶ	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま	さんま ちくわ とりにく くきわかめ	きゅうり にんじん だいこん れんこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	645	23.3	368

※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。