

# 令和3年度 11月学校給食献立表

※牛乳が毎日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 し つ g	カル シ ウム mg
1	月	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかふうハムサラダ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ あかだしみそ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり しょうが	659	28.2	364
2	火	【筑前和食の日】 さつまいもごはん	さばのしおこうじやき ブロッコリーのこんぶあえ けんちんじる	こめ さつまいも さとう でんぷん あぶら ごま	さば とりにく とうふ こんぶ	にんじん ブロッコリー ねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにゃく	616	24.2	299
3	水	ぶ ん か の ひ							
4	木	せわりコッペパン	ウインナー ポテトサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ コーン セロリ	577	23.3	297
5	金	むぎごはん	トンカツ ゆでやさい さつまじる	こめ むぎ さとう パンこ さつまいも でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	688	25.1	307
8	月	げんまいごはん	にくじゃが すのもの ツナだいず	こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ツナ クロダマル わかめ	にんじん いんげん たまねぎ きゅうり コーン しょうが カボス こんにゃく	630	22.4	279
9	火	むぎごはん	おやこうどん とりつくね れんこんサラダ	こめ パンこ さとう むぎ うどん げんまい ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん	たまご とりにく てんぷら わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ れんこん きゅうり	718	26.9	295
10	水	むぎごはん	ハヤシライス ビーンズサラダ かき	こめ むぎ こめこ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにく いんげんまめ ツナ えんどうまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ キャベツ コーン トマト レモン かき	674	25.1	283
11	木	こめこパン	さけのマヨネーズやき ゆでブロッコリー あっさりカレースープ	パン マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	さけ ベーコン チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン たまねぎ しめじ はくさい セロリ コーン	595	29.6	321
12	金	むぎごはん	ちゃんこなべ げんきサラダ みかん	こめ むぎ でんぷん さとう ごま パンこ ごまあぶら	とりにく ロースハム とうふ かつおぶし こんぶ	にんじん こまつな なら ごぼう はくさい ねぶかねぎ キャベツ しめじ コーン	610	26.9	355
15	月	ごはん	ししゃもフライ こまつなのびたし ぶたじる	こめ さといも こむぎこ さとう パンこ でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ かつおぶし こんぶ ししゃも	にんじん こまつな ねぎ きりほしだいこん だいこん ごぼう はくさい しょうが こんにゃく	653	24.1	425
16	火	ごはん	ハンバーグきのこソース チーズポテト たまごスープ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく ぶたにく チーズ	にんじん えのきだけ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	650	25.0	448
17	水	むぎごはん	あげぎょうざ ならともやしのナムル ごまたんたんスープ	こめ さとう こむぎこ マロニー でんぷん ごま むぎ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん なら チンゲンサイ たまねぎ しめじ もやし にんにく キャベツ はくさい しょうが	644	21.4	300
18	木	ミルクしょくパン	クリームシチュー クロダマルサラダ キウイ	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく ベーコン クロダマル ツナ いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ こまつな キャベツ レモン キウイ	677	29.5	444
19	金	【食育の日】 むぎごはん	ちくぜんに ごまじゃこあえ	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま	とりにく あつあげ しらすぼし	にんじん こまつな れんこん しいたけ たけのこ ごぼう もやし キャベツ えだまめ こんにゃく	601	24.9	394
20	土	むぎごはん	チキンカレー マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく	たまねぎ にんじん しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン	623	20.8	367
22	月	ぶ り か え き ゅ う じ つ							
23	火	き ん ろ う か ん し ゃ の ひ							
24	水	ごはん	さばのみそに じゃがいものいためもの しらたまじる	こめ じゃがいも しらたまもち さとう あぶら	さば とりにく かつおぶし みそ	にんじん こまつな いんげん たまねぎ ごぼう しょうが	690	27.5	275
25	木	あげパン	コーンチャウダー レモンあえ みかん	パン さとう じゃがいも こめこ あぶらアーモンド	ベーコン とりにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ レモン たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	681	21.0	370
26	金	ごはん	おでん ひめすあえ	こめ さといも さとう でんぷん	うすらたまご かつおぶし とうふ とりにく ちくわ あつあげ こんぶ ひじき	にんじん みずな だいこん キャベツ ちくぜんひめす ごぼう こんにゃく	614	26.2	393
29	月	むぎごはん	ちゃんぽん あげしゅうまい ちゅうかサラダ	こめ ちゃんぽんめん むぎ でんぷん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく ツナ てんぷら わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし コーン きゅうり しょうが	628	23.5	280
30	火	ごはん	いわしのかんろに こうやどうふのごもくに アーモンドあえ	こめ じゃがいも ごま でんぷん さとう はちみつ あぶら アーモンド	いわし とりにく こうやどうふ ひじき	にんじん こまつな いんげん キャベツ もやし こんにゃく	700	28.3	450

※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。

## 地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めて作ったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。

おいしい食材を作ってくださいている生産者の方々に感謝して、いただきましょう。

## 今月のこんだて

○2日「筑前和食の日」  
さつまいもごはん、魚料理、地場産のブロッコリーを使った和え物、汁物と、季節感あふれる和食の献立です。

○19日「食育の日」  
郷土料理の「筑前煮」が登場します。「さといも」「れんこん」「ごぼう」などは、秋から冬にかけておいしい、日本ならではの食品です。