



# 平成29年度10月学校給食献立表

## 筑前町立東小田小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうじゅう	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 ととのえるもの	おもにねつやちからの もとなるもの
2月	むぎごはん		とりにくとさつまいものうまにわかめスープ	629	24	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ にんにく ねぎ しょうが ブロッコリー	こめ むぎ こむぎこ あぶら でんぷん ごま さつまいも おわらふ
3火	ごはん		いわしのおかかにかろダマルサラダ かきたまじる	643	24.7	いわし たまご ハム クロダマル とうふ わかめ ぎゅうにゅう	きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ エッグケアマヨネーズ でんぷん
4水	コッペパン		マカロニのクリームにツナサラダ おつきみデザート	633	25.1	ベーコン チーズ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ レモンじる	コッペパン バター こむぎこ じゃがいも マカロニ サラダゆ
5木	【筑前和食の日】 むぎごはん		こうやどうふのごもくにアーモンドあえなし	639	24	とりにく ひじき こうやどうふ ハム ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな きゃべつ もやし なし	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ アーモンド ねりごま
6金	ごはん		ハンバーグのおろしソースかけ じゃがいものソテー はるさめスープ	625	24.3	ハンバーグ(ひきにく) ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ねぎ ピーマン えのきだけ しょうが チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ はるさめ
10火	【目の愛護デー】 むぎごはん ふくじんづけ		チキンカレー ドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー	677	21.3	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが トマト にんにく きゃべつ コーン きゅうり ふくじんづけ ブルーベリー	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ
11水	ミルクパン		やきうどん ちゅうかたまごスープ あげしゅうまい	592	25.6	ぶたにく たまご とうふ ベーコン ひきにく ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ いら コーン しいたけ チンゲンサイ	ミルクパン サラダゆ うどん ごまあぶら
12木	ごはん		さばのにつけ こまつなのおひたし じゃがいものみそじる	634	27.3	さば あぶらあげ とうふ みそ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも
13金	ごはん		あつあげのちゅうかに バンサンスー	656	26.4	ぶたにく あつあげ 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 チンゲンさい たけのこ きゅうり きゃべつ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ
16月	むぎごはん		ちくわのいそべあげ きずあえ ぶたじる	616	23.6	ちくわ おあがり みそ こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きず ごぼう だいこん ねぎ はくさい こんにゃく しょうが	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも
17火	きのこごはん		あつやきたまご おひたし しらたまじる	601	26.2	とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	しめじ しいたけ えのきだけ もやし にんじん えだまめむきみ ごぼう きゃべつ ほうれんそう はくさい ねぎ	こめ サラダゆ しらたまもち
18水	あげパン		ハムサラダ ミネストローネ ヨーグルト	610	23	きなこ ハム ひよこまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ レモンじる たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリ パセリ	パン あぶら さとう サラダゆ じゃがいも マカロニ
19木	【食育の日】 むぎごはん		だいすのいそに やさいのうめあえ みかん	638	24.6	だいす とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり うめぼし(ばいにく) だいこん きゃべつ みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダゆ さとう
20金	ごはん		さけのしおやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	627	28.5	さけ あぶらあげ すきこんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう さといも でんぷん サラダゆ
23月	むぎごはん かなぎのつくだに		にくじゃが そくせきづけ	624	21.1	ぎゅうにく こんぶ かなぎ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく きゅうり きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも サラダゆ さとう ごま
24火	ごはん		とりにくのてりやき みずなとだいこんのきずあえ とうふのみそじる	640	26.9	とりにく ハム こんぶ あぶらあげ わかめ みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが みずな だいこん きず かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	こめ ママレード サラダゆ
25水	しょくパン いちじくジャム		オムレツ・きのこソースかけ チーズポテト コンソメスープ	634	23.1	たまご チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん コーン パセリ きゃべつ こまつな セロリ	パン さとう じゃがいも いちじくジャム
26木	ごはん		はるまき チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	678	18.8	ぶたにく たまご ひきにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく ちんげんさい えのきだけ コーン	こめ あぶら さとう はるまき(かわ) ごま はるさめ ごまあぶら
27金	むぎごはん		さんまのしおやき・きず のりあえ だぶ	642	26.2	さんま のり とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	きず はくさい ほうれんそう もやし しょうが しいたけ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう れんこん	こめ むぎ さといも サラダゆ でんぷん
30月	ツナピラフ		だいこんサラダ かぼちゃのポタージュスープ りんご	623	21.9	ツナ ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン しめじ パセリ にんじん えだまめむきみ りんご だいこん みずな かぼちゃ	こめ こむぎこ バター サラダゆ
31火	むぎごはん のりかつおぶりかけ		おでん ごまじゃこあえ	595	26.6	とりにく ちくわ こんぶ あつあげ しらすぼし のり ぎゅうにゅう かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さといも ごま

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。



### 10月4日 十五夜「中秋の名月」

一年中でいちばん、月がきれいに  
見えるとき。月をながめながら、  
だんごやすすきをおそなえして、  
収穫への感謝と喜びを  
表しましょう。

夏の日差しをあびて、ぐんぐんと成長した米やくだもの  
さつまいも、野菜が収穫のときをむかえます。

みなさんで秋の味覚を  
いただきましょう



丸いだんごを  
十五個、おそなえ  
します。

今年の米の収穫に  
感謝をこめて、  
稲穂に見たてた  
すすきを飾ります。

### 今月のこんだてより

- 5日の「筑前和食の日」は高野豆腐の五目煮です。今月は乾物の高野豆腐と、和食によく使われるひじき、こんにゃく、じゃがいも、人参の入った煮物です。
- 19日の食育の日の大豆料理は【大豆のいそに】です。筑前町では大豆の栽培がさかんです。もうすぐ、今年大豆が収穫をむかえます。たくさん採れるといいですね。

目によいとされる、ブルーベリーのゼリーがあります。



10月10日は目の愛護デー