

# 令和元年度 10月学校給食献立表

筑前町立 東小田小学校



日	曜日	こ ん だ て				ざ い り ょ う			
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	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
1	火	ごはん		ちくわのにしょくあげ ひじきとだいずのいために とうがんスープ	608	22.5	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ちくわ あおのり ひじき だいず あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ とうがん しいたけ
2	水	こめこパン		やきうどん ちゅうかたまごスープ	622	29.3	こめこパン うどんめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく てんぷら ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ コーン チンゲンサイ
3	木	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに げんきサラダ なし	618	23.1	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	とりにく こうやどうふ ハム きざみこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ きゅうり キャベツ コーン なし
4	金	【筑前和食の日】 きのこごはん		あつやきたまご ごまじゃこあえ しらたまじる	615	24.2	こめ あぶら ごま しらたまだんご	とりにく あぶらあげ たまご しらすほし ぎゅうにゅう	しめじ えのきだけ しいたけ ねぎ にんじん えだまめむきみ もやし キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ
7	月	ごはん		あつあげのちゅうかに パンバンジー	671	28.5	こめ さとう でんぷん ごま ねりごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うすらのたまご とりささみ ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんじん にんにく
8	火	むぎごはん		にくづめいなり わふうサラダ さつまじる	694	24.2	こめ むぎ さつまいも ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	あぶらあげ ひきにく とうふ くきわかめ ちくわ あわせみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ
9	水	ワンローフパン ブルーベリージャム		クリームシチュー ツナサラダ	644	26.7	パン こむぎこ じゃがいも あぶら バター ジャム	ベーコン とりにく チーズ インゲンまめ なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン レモンじる ブルーベリー
10	木	むぎごはん		さばのあんかけ おひたし すましじる	647	23.1	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら おわらふ こむぎこ	さば かつおぶし とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし えのきだけ ねぎ
11	金	なめし		ごもくきんぴら かきたまじる みたらしだんご(てづくり)	637	21.9	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら でんぷん だんご くるざとう	ぎゅうにゅう しらすほし たまご わかめ ぎゅうにゅう	だいこんば ごぼう たけのこ にんじん インゲン えのきだけ たまねぎ ねぎ いとこにやく
15	火	むぎごはん		だいずのごもくに のりあえ いりこアーモンド	661	28.0	こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド ごま あぶら	とりにく だいず いりこ もみのり ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほうれんそう しいたけ インゲン しょうが はくさい もやし こんにやく
16	水	【食育の日】 ミルクコッパン		だいがくいも にくだんごスープ えだまめ(クロダマル)	643	23.2	ミルクパン さつまいも くろごま さとう マロニー あぶら	にくだんご うすらのたまご クロダマルえだまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ねぎ
17	木	ごはん		さんまのしおやき・ひめす きりぼしだいこんのいために のっぺいじる	628	24.2	こめ さといも おわらふ でんぷん あぶら さとう	さんま とりにく すきこんぶ てんぷら あぶらあげ ぎゅうにゅう	ちくぜんひめす きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ こんにやく
18	金	ごはん		にくどうふ ちくさあえ みかん	627	24.5	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり チンゲンサイ えのきだけ コーン キャベツ もやし しらたき みかん
21	月	むぎごはん		はるまき チャプチェ ちゅうかスープ	681	20.6	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ はるさめ ごま ごまあぶら	ひきにく ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな はくさい ねぎ もやし
23	水	ライむぎパン		プレーンオムレツ チリコンカン やさしいスープ	637	24.5	ライむぎパン じゃがいも あぶら	たまご ひきにく だいず ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく キャベツ チンゲンサイ にんじん
24	木	むぎごはん		ポークカレー ハムサラダ	663	22.1	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぶたにく 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 しょうが レモンじる きゅうり キャベツ コーン
25	金	ごはん		チーズタッカルビ とうふのサラダ たまごマス ぶどうゼリー(てづくり)	670	27.5	こめ さつまいも ごま あぶら ごまあぶら ゼリーもと	とりにく とうふ チーズ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト にんにく エリンギ ねぎ ぶどう
28	月	【読書コラボメニュー】 ツナピラフ		ポテトサラダ かぼちゃスープ	611	20.9	こめ じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめむきみ きゅうり かぼちゃ パセリ
29	火	ごはん		いわしのおかかに きりぼしだいこんのごますあえ ぶたじる	593	25.0	こめ さといも さとう ごま ねりごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく いわし とうふ あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが こんにやく
30	水	コッパン		きのこスパゲティ アーモンドサラダ ムース	660	26.5	パン スパゲティ あぶら アーモンド ムース	とりにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	エリンギ しめじ たまねぎ セロリ チンゲンサイ コーン レモンじる キャベツ きゅうり にんじん
31	木	むぎごはん のりかつお		とりにくとさつまいものケチャップに わかめスープ	703	27.9	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さつまいも あぶら ごま	とりにく とうふ わかめ うすらのたまご かつおぶし のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ

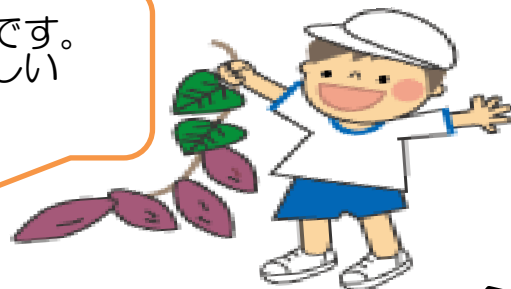
筑前町には自然のみのりがいっぱい！

## ～みのりの秋をあげよう～

筑前町は梨の産地です。  
甘くて、みずみずしい  
新高の時期です。



あまくて  
水分たっぷり！



### さつまいも

焼きいも、天ぷらと  
おいしい料理がいっぱい！

**ほくほくあま～い「さつまいも」**  
エネルギーのもとになるでん粉がいっぱい！  
体に良いビタミンCやお腹の調子をよくする  
食物繊維も豊富です。給食では「大学芋」をします。  
おたのしみ！

感謝しながら  
いただきましょう。



### 米

田んぼでは稲穂が黄金色  
に色つき、「取り入れ」  
です。

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

### 今月のこんだてより

- 10月4日：筑前和食の日・・・「きのこごはん」  
秋は、きのこの季節です。
- 10月10日 目の愛護デー・・・目に良いといわれる「ブルーベリー」  
9日にブルーベリージャムがあります。
- 10月11日 十三夜・・・みたらし団子には筑前町産の黒砂糖を  
使っています。
- 10月18日：食育の日・・・「クロダマルの枝豆」  
今の時期だけに食べることができる  
未熟なクロダマルを塩ゆでした枝豆  
です。