

# 令和2年度 9月学校給食献立表

※天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

筑前町立東小田小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



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	食塩 g	
1	火	むぎごはん	はるさめのいためもの とうがんスープ ひややっこ	こめ むぎ はるさめ あぶら	とうふ とりにく わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	とうがん にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ	578	22.8	2.2	
2	水	【筑前和食の日】 ごはん	いわしのさっぱり やさいのアーモンドあえ なつやさいのみそしる	こめ さとう アーモンド ねりごま	いわし とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし キャベツ かぼちゃ なす たまねぎ にら	621	24.8	2.5	
3	木	コッペパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ きよほう	パン スパゲティ あぶら	ウインナー チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン きよほう	556	21.7	2.7	
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	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく 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 にんにく しょうが こまつな もやし	636	26.9	1.4	
7	月	むぎごはん	なつやさいカレー 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 パナナ	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ もも なす ピーマン オクラ しょうが にんにく トマト みかん パイン	676	21.0	1.4	
8	火	ごはん	にくじゃが わふうサラダ たづくり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま	ぎゅうにく わかめ ちくわ いりこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	647	24.5	2.4	
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 あぶら さとう じゃがいも ごま	あじ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ もやし ごぼう しょうが にんにく	653	27.1	2.6	
10	木	ワンローフパン	とりにくのピザソースやき ポテトサラダ ジュリエヌスープ	パン じゃがいも でんぷん オリーブあぶら エッグケアマヨネーズ	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト パセリ にんじん きゅうり キャベツ セロリ えのき にんにく	664	29.3	3.2	
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 あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく あかみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ちんげんさい	645	24.2	2.2	
14	月	ごはん	にくどうふ バンサンスー	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ えのき ちんげんさい きゅうり キャベツ	663	26.5	2.1	
15	火	むぎごはん やさいふりかけ	すどり わかめスープ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら はるさめ	とりにく うずらのたまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん エリンギ ピーマン たまねぎ ねぎ えのき やさいふりかけ	709	28.8	2.3	
16	水	ごはん	さんまのしおやき ちくぜんひめず そくせきづけ さつまじる	こめ ごま さつまいも	さんま こんぶ とりにく とうふ 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 ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ	668	25.7	2.0	
17	木	こくとうパン	オムレツきのソース こぶきいも パスタスープ	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう あぶら	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのき コーン にんじん セロリ キャベツ	580	21.5	3.0	
18	金	【食育の日】 むぎごはん	だいずのごもくに きりぼしだいこんのごますあえ なし	こめ むぎ あぶら さとう ごま	だいず とりにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん きりぼしだいこん きゅうり なし	665	24.8	1.8	
23	水	むぎごはん	とりにくとじゃがいものうまに やさいのひめずあえ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	とりにく かつおぶし あつあげとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり ちくぜんひめず	664	25.1	1.5	
24	木	キャロットパン	ジャージャーめん ちゅうかサラダ アセロラゼリー	キャロットパン ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく あかみそ こめみそ 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 キャベツ こまつな もやし	663	24.3	2.5	
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 マーガリン あぶら さとう じゃがいも	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ コーン パセリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	604	23.3	3.0	
29	火	【福岡県産和牛給食】 むぎごはん	やきにく やさいソテー すましじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら おわらふ	ふくおかけんさんわぎゅう みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん りんご にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ	675	25.3	1.9	
30	水	ごはん	さばのカレーに やさいのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	さば しおこんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ えのき にんじん ねぎ	622	25.3	2.6	
							平均	642	24.9	2.3



まだまだ暑い日が続きますね。  
元気に活動できるように  
「早寝、早起き、朝ご飯」を  
心掛けて過ごしましょう。



## 今月のこんだてから～筑前町のくだもの～

今年は例年にない暑さや大雨で、たくさんの作物が被害を受けています。こんな中でも、元気に実った筑前町の梨や巨峰が収穫の時を迎えました。自然の恵みに感謝しながら、いただきましょう。



きよほう  
なし