



# 令和5年度 9月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立東小田小学校



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		
1	金	 <b>始 業 式</b> 								
4	月	【防災給食】 すこやかロール	きゅうきゅうカレー マカロニサラダ きよほう	こめ じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ きゅうり きよほう	601	14.9		
5	火	【和食の日】 ごはん	さばのカレーに きりぼしだいこんのいために とうがんスープ	こめ さとう あぶら でんぷん	さば あぶらあげ とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん とうがん しめじ ねぎ	608	26		
6	水	ごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり けんさんやさいのたまごやき こんぶあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ こんぶ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく えだまめ こまつな もやし キャベツ	606	23		
7	木	こくとうコッパン	ミートソーススパゲティ パインサラダ	パン くろざとう スパゲッティ さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり パイン	603	22.8		
8	金	むぎごはん	ぶたにくとなすのいためもの さけだんごのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	ぶたにく さけ たら とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	なす にんじん ピーマン ヤングコーン しめじ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	627	24.2		
11	月	ごはん	チンジャオロースー はるまき ピリからスープ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ はるまきのかわ ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく しめじ エリンギ きピーマン えのきたけ とうがん	647	20.2		
12	火	むぎごはん	にくじゃが ししゃもフライ ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま パンこ	ぎゅうにく ししゃも ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな キャベツ	620	20.8		
13	水	ごはん	そぼろどんぶりのぐ ひめすあえ かぼちゃのみそしる	こめ あぶら さとう ごま	とりにく たまご しらすぼし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ こまつな もやし キャベツ ちくぜんひめす にんじん かぼちゃ とうがん ねぎ	604	22.7		
14	木	ワンローフパン	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ いちごジャム	パン パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも ジャム	ホキ クロダマル ツナ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ チンゲンサイ トマト	614	25.9		
15	金	むぎごはん	ぶたにくととうふのもの ちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく こまつな ごぼう きゅうり キャベツ キャベツ にんにく しょうが	587	24.6		
18	月	<b>敬 老 の 日</b> 								
19	火	ごはん	さんまのかんろに そくせきづけ ぶたじる	こめ ごま じゃがいも あぶら	さんま こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ひめす きゅうり キャベツ とうがん にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが	593	23.6		
20	水	むぎごはん	マーボーどうふ バンバンジーサラダ なし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ ねぎ しょうが えのきたけ きゅうり もやし にんにく なし	625	28.1		
21	木	ミルクコッパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぶたにく だいす ひよこまめ チーズ みそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう	642	29.8		
22	金	カレーピラフ	ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ トマトスープ	こめ マーガリン じゃがいも さとう あぶら	とりにく ベーコン たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ コーン えだまめ セロリ トマト レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ きゅうり	611	20.3		
25	月	ごはん	ふわふわおやこに こまつなごまあえ ぶどうゼリー	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	とりにく とうふ たまご ちくわ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ぶどうかじゅう こまつな キャベツ	621	24.8		
26	火	むぎごはん	だいすのごもくに げんきサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	だいす とりにく あぶらあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが きゅうり キャベツ コーン	582	23.0		
27	水	ごはん	さばのしおこうじやき はるさめのごもくいため なすのみそしる	こめ はるさめ あぶら	さば ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ なす たまねぎ ねぎ	629	22.1		
28	木	コッパン	とりにくとさつまいものケチャップに ワンタンスープ いちじくジャム	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう さつまいも ワンタン ジャム	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	いんげん えだまめ たまねぎ にんじん もやし たら しょうが	664	25.8		
29	金	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき のりあえ けんちんじる つきみだんご	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さといも つきみだんご	ぶたにく のり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが しめじ エリンギ こんにゃく たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	623	23.6		



○食材の調達、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。

ビタミンB1はご飯やパンなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなります。主食のごはんやパン、麺に主菜・副菜を組み合わせることで不足しがちなビタミンB1をとることができます。また、玉ねぎやにんにくに含まれる「アリシン」と一緒をとるとより効果的です。

主食

玄米・胚芽米で

アリシンを含む食品