



# 令和2年度 10月学校給食献立表

※牛乳200ml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	たんぱく質 g	脂質 g
1	木	ミルクコッパン	ヤンニャムチキン やさいスープ	ミルクパン さつまいも でんぷん こむぎこ さとう あぶら	とりにく ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	680	26.3	30.0
2	金	【筑前和食の日】 むぎごはん	ちくぜんに きゃべつのごまあえ なっとう	こめ むぎ ねりごま じゃがいも さとう ごま サラダゆ	とりにく あつあげ なっとう ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん しいたけ たけのこ えだまめむきみ もやし きゃべつ こんにゃく	679	29.0	20.0
5	月	むぎごはん	マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	ぶたミンチ とうふ あかみそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	674	27.8	20.5
6	火	ごはん	さつまいものてんぷら ツナだいず はるさめスープ	こめ さつまいも てんぷらこ ごま はるさめ あぶら	ツナ クロダマル とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ ねぎ	671	19.0	17.5
7	水	あなごめし	げんきサラダ けんちんじる	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら サラダゆ	あなご たまご かつおぶし ハム とりにく とうふ のり こんぶ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	635	27.3	18.6
8	木	ワンローフパン ブルーベリージャム	やきうどん わかめたまごスープ	ワンローフパン うどん サラダゆ でんぷん ブルーベリージャム	ぶたにく てんぷら たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし えのきだけ	597	27.1	18.4
9	金	むぎごはん	きりぼしだいこんとじゃがいものうまに ごまじゃこあえ ブルーベリースープ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま サラダゆ クレープ	とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ こんにゃく こまつな えだまめむきに キャベツ	680	21.4	17.9
12	月	むぎごはん	ふわふわどんぶり アーモンドあえ	こめ むぎ さとう でんぷん サラダゆ アーモンド	たまご とうふ とりミンチ ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん こまつな キャベツ	639	27.2	19.4
13	火	ちゅうかおこわ	パンサンスウ ちゅうかふうコーンスープ	こめ もちごめ はるさめ ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ きんしたまご ハム ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが えだまめむきみ きゅうり チンゲンサイ キャベツ コーン えのきだけ にんじん	618	21.1	20.0
14	水	むぎごはん	いわしのかんろに ひじきとだいずのいために さつまじる	こめ むぎ さつまいも さとう サラダゆ	いわし とりにく とうふ だいず あぶらあげ みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ しょうが	716	27.0	20.3
15	木	まるパンよこわれ	てりやきハンバーグ やさいソテー あっさりカレースープ	パン じゃがいも サラダゆ	チキンてりやきパティ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン セロリ たまねぎ にんじん はくさい	639	27.5	28.4
16	金	むぎごはん	はるまき もやしのナムル ごまたんたんふうスープ	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ マロニー あぶら ごまあぶら ねりごま	ぶたにくミンチ とりにく みそ ぎゅうにゅう	にら にんにく にんじん もやし はくさい たまねぎ チンゲンサイ しめじ	658	18.9	23.2
19	月	【食育の日】 むぎごはん	とりにくとまめのごまに やさいのあえもの ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダゆ ねりごま	とりにく ガルバンゾー かつおぶし たまご ヨーグルト だいず みそ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん ひめず しいたけ こんにゃく きゃべつ こまつな もやし えだまめむきみ	662	25.3	16.4
20	火	ごはん	きりぼしだいこんのエスニックのため いりこアーモンド ワンタンスープ みかん	こめ ワンタン さとう ごまあぶら サラダゆ ごま アーモンド	ぶたにく ベーコン いりこ すきこんぶ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん にら にんにく たまねぎ エリンギ もやし チンゲンサイ みかん	608	21.2	15.3
21	水	ごはん	すきやきふう ちぐさあえ	こめ さとう サラダゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ えだまめ ねぶかねぎ えのきだけ こんにゃく もやし キャベツ こまつな コーン	663	28.1	20.6
22	木	ワンローフパン	あきやさいのクリームシチュー スパゲティサラダ えだまめ(クロダマル)	パン こむぎこ バター サラダゆ さつまいも スパゲティ	とりにく ツナ インゲンまめ チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな クロダマル レモンじる	629	26.3	23.0
23	金	ごはん	さかなのきすみそやき くきわかめのいために だぶ	こめ さとう じゃがいも サラダゆ でんぷん	まだい(さけ) あかみそ くきわかめ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	ひめず しょうが こまつな しいたけ にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく	610	28.1	16.9
26	月	きのこごはん	さんしょくなます にくだんごスープ みかん	こめ サラダゆ ごま でんぷん さとう	とりにく あぶらあげ とりにくだんご ぎゅうにゅう	しいたけ しめじ はくさい みかん にんじん えだまめむきみ だいこん きゅうり れんこん たまねぎ ねぎ	583	23.2	16.8
27	火	ごはん	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら かきたまじる みたらしだんご	こめ あぶら だんご じゃがいも さとう でんぷん ごま くるざとう	ぎゅうにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく インゲン にんじん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	685	22.2	20.3
28	水	むぎごはん	さばのかばやきふう ひめずあえ じゃがいものみそじる	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら でんぷん	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ちくぜんひめず ねぎ	698	23.5	25.6
29	木	こめこパン	きのこのクリームスパゲティ ツナサラダ りんご	こめこパン スパゲティ サラダゆ コーンスープ	ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん チンゲンサイ セロリ キャベツ きゅうり コーン りんご	664	26.2	21.2
30	金	むぎごはん	ポークカレー ドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ	ぶたにく チーズ レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とまとかん きゃべつ しょうが きゅうり コーン レモンじる	663	22.9	19.7

※2日【筑前和食の日】 19日【食育の日】 給食では地元の旬の農産物をたくさん使っています。みんなで「筑前町のおいしさ」をいただきます。