



ひにち	ようび	こんだてめい			おもなしょくひん			えいようか		
		しゅしょく (そえもの)	おかず など	ぎゅう にゅう	きいろ ねつやちからのもと	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしよととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
8	金	★ えほんきゆうしょく ★ むぎごはん のりかつおふりかけ	えほん「じゆうにしのおしよがつ」から、「おしよがつりようり」がとうじようです。 ぶりてりやき こうはくなます ぞうに	○ こめ むぎ ごま もち さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお のり ぶり こんぶ とりにく かまぼこ	しょうが だいこん にんじん ゆず はくさい ごぼう かつおな しいたけ	639	28.2		
11	月	せいじんのひ								
12	火	むぎごはん	ホキフライ こまつなソテー さわにわん	○ こめ むぎ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ハム ぶたにく	こまつな にんじん コーン ごぼう しいたけ えのき たけのこ ねぎ	586	23.5		
13	水	★ おたんじょうびきゆうしょく ★ コッペパン	とくべつデザートは「プリンタル」です。1がつうまれのおともだちをおいわいしましょう。 シーフードサラダ ポークビーンズ プリンタル	○ こめ むぎ じゃがいも さとう こめこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう えび いか だいず ぶたにく ベーコン きんときまめ とうにゅう	パブリカ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト	607	24.2		
14	木	ビーフカレー ふくじんづけ	フルーツミックス アーモンドカル	○ こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご みかん パイン おうとう ふくじんづけ	633	22.4		
15	金	むぎごはん	ぶたにくとやさしいしょうがいため いしかりなべ いよかんゼリー	○ こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さけ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが はくさい ごぼう しめじ ねぶかねぎ いよかん	600	23.5		
18	月	むぎごはん	とりにくのカシュウナッツいため ちゅうかスープ	○ こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ カシュウナッツ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ ヤングコーン パブリカ にんじん にら きくらげ	658	22.8		
19	火	くろまめごはん	いわしうめに キャベツのレモンあえ とうふのみそしる	○ こめ もちこめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう くろまめ いわし しらすぼし とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ ねぎ レモンん	607	26.4		
20	水	フオカッチャ	ツナサラダ ペスカトーレ りんごヨーグルト	○ こめ むぎ じゃがいも さとう スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン えび いか あさり ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト りんご	581	28.7		
21	木	むぎごはん	きくらげのいためもの マーボーナス	○ こめ むぎ こまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず	きくらげ にんじん コーン ほうれんそう なす たまねぎ にら しいたけ しょうが にんにく	605	20.8		
22	金	むぎごはん かなぎつくだに	きりぼしだいこんのごまネーズサラダ いそべに	○ こめ むぎ みずあめ さとう ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう かなぎ とりにく たまご ぶたにく てんぶら くきわかめ だいず	きりぼしだいこん こまつな コーン にんじん こんにやく しょうが	614	23.3		
25	月	セルフおにぎり (むぎごはん・やきのり)	さけのしおやき はくさいのごまあえ さつまじる	○ こめ むぎ ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう のり さけ とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	585	28.7		
26	火	むぎごはん	はるさめのあまずあえ いもに いちごゼリー	○ こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら さとう さといも みずあめ	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく	もやし きゅうり ごぼう にんじん こんにやく しめじ ねぎ いちご	605	19.7		
27	水	コッペパン	コールスローサラダ しろいんげんまめのシチュ アーモンド	○ こめ むぎ さとう あぶら ごま こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン レモン パインアップル グリーンピース	625	24.3		
28	木	むぎごはん	さばのホイルやき ひじきのものに すいとん	○ こめ むぎ さとう あぶら ごま こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ とりにく みそ	こんにやく にんじん しいたけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ	689	27.8		
29	金	むぎごはん	なめし れんこんのごまいため おやこうどん かたぬきチーズ	○ こめ むぎ さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ	あおな れんこん こんにやく にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	616	22.6		

きゅうしょくかんしゃしゅうかん

※ 食材の都合等により、献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。

※ 篠栗町では、地場産物の活用に取り組んでいます。(太字下線のもの地場産物です。)

学校給食の献立の移りかわり

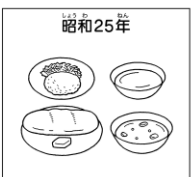
※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



おにぎり・塩さけ・菜の漬物



ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

