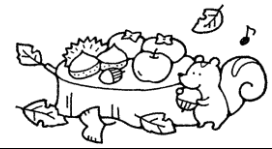


# こんだてひょう

給食のめあて 「よくかんで食べよう」



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	ぎゆう にゆう	きいろ ねつやちからのもと	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちよしととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	むぎごはん	あげぎょうざ やさしいため こらたまスープ ももゼリー	○	<b>こめ</b> こむぎこ あぶら ごま でんぶん さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ <b>にら</b> もやし コーン きくらげ もも	604	18.2	
3	火	<b>ぶんかのひ</b>								
4	水	コッペパン	ポテトサラダ とうふのミートソースに ミニフィッシュ	○	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゆうにゆう ハム ぎゆうにく ぶたにく だいず とうふ きんときまめ いりこ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム トマト パセリ	603	25.5	
5	木	くりとさつまいものごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのにも さわにわん	○	<b>こめ</b> もちこめ さつまいも くり さとう ごま あぶら	ぎゆうにゆう さわら みそ ひじき あぶらあげ とりにく	<b>こんにやく</b> にんじん しいたけ たまねぎ えのき <b>ねぎ</b>	595	26.8	
6	金	ちゃんぽん	シュウマイ うらかみそぼろ カステラ	○	ちゃんぽんめん ごま あぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく えび いか かまぼこ たまご	キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ にんにく ごぼう	549	25.5	
9	月	すきやきライス	やきししゃも きりほしだいこんのじゃこに あつあげのみそしる	○	<b>こめ</b> むぎ さとう	ぎゆうにゆう ぎゆうにく あぶらあげ ししゃも しらすほし だいず あつあげ <b>みそ</b>	ごぼう にんじん <b>こまつな</b> きりほしだいこん たまねぎ <b>ねぎ</b>	618	26.5	
10	火	むぎごはん	はるまき ぶたキムチのため わかめスープ	○	<b>こめ</b> むぎ あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きりほしだいこん <b>にら</b> キムチ しいたけ	605	15.8	
11	水	むぎごはん てづくりふりかけ	かみかみあえ みそちゃんこなべ さつまポテト	○	<b>こめ</b> むぎ ごま さとう さつまいも あぶら	ぎゆうにゆう しらすほし こんぶ かつおぶし いか <b>みそ</b> とりにく あぶらあげ とうふ	きりほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ <b>にら</b> はくさい ごぼう しめじ <b>ねぎ</b> かねぎ	636	21.5	
12	木	むぎごはん	サバのオイルやき こまつなとわかめのあまずあえ きのこじる	○	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゆうにゆう さば みそ わかめ	にんじん もやし コーン たまねぎ たけのこ えのき しいたけ しめじ <b>こまつな</b>	607	24.4	
13	金	むぎごはん	はるさめサラダ マーボーどうふ フルーツソース	○	<b>こめ</b> むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ハム ぎゆうにく ぶたにく だいず とうふ あかみそ	もやし きゅうり にんじん <b>にら</b> たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	671	23.6	
16	月	むぎごはん	しろみいそのかてんぶら ほうれんそうのくるみあえ ぶたじる	○	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ あぶら くるみ さとう さといも	ぎゆうにゆう ホキ あおさ ぶたにく とうふ <b>みそ</b>	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう こんにやく はくさい だいこん <b>ねぎ</b>	643	22.9	
17	火	ハヤシライス	フルーツしらたま	○	<b>こめ</b> むぎ あぶら くるざとう しらたま	ぎゆうにゆう ぎゆうにく きんときまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト みかん パイン おうとう	660	21.1	
18	水	ワンローフパン りんご&マーガリン	あじのパンこやき チーズサラダ トマトスープ	○	パン さとう マーガリン マヨネーズ オリーブオイル パンこ	ぎゆうにゆう チーズ ベーコン あじ	りんご にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ トマト セロリ パセリ	582	29.6	
19	木	むぎごはん	たこだんごすましじる とりにくのにんにくみそやき ひじきのごまあえ	○	<b>こめ</b> むぎ ごま さとう	ぎゆうにゆう とりにく みそ ひじき とうふ たこ たら	もやし みずな にんじん えだまめ たまねぎ えのき <b>ねぎ</b> しょうが にんにく	611	26.8	
20	金	むぎごはん	れんこんのばいにくあえ あつあげのちゅうかに アーモンドカル	○	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあぶら アーモンド	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく あつあげ いりこ	れんこん にんじん えだまめ うめ はくさい たまねぎ しいたけ こんにやく チンゲンサイ しょうが にんにく	639	25.5	
23	月	<b>きんろうかんしゃのひ</b>								
24	火	<b>ふりかえきゅうじつ</b>								
25	水	こめこパン	トマトオムレツ ジャーマンポテト リンゼンズッペ	○	パン じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう たまご ベーコン ウィナー レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ トマト	593	25.7	
26	木	むぎごはん	サバのたつたあげ もやしのごまいため こまつなのみそしる	○	<b>こめ</b> むぎ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう さば ハム とうふ あぶらあげ <b>みそ</b>	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん <b>こまつな</b> たまねぎ しめじ	677	26.8	
27	金	コーンごはん	★ おたんじょうびきゅうしょく ★ とくべつデザートは「みかんクレープ」です。11がつうまれの <sup>おともだち</sup> をお祝いしましょう🎊 レモンしょうゆドレッシングサラダ カレーうどん みかんクレープ	○	<b>こめ</b> むぎ うどん ごまあぶら こめこ	ぎゆうにゆう ハム とりにく	コーン キャベツ にんじん レモン たまねぎ <b>ねぎ</b> みかん	650	20.3	
30	月	むぎごはん もずくのり	パンパンジーサラダ おでん	○	<b>こめ</b> むぎ みずあめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう のり もずく とりにく うずらたまご あつあげ こんぶ	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん コーン だいこん <b>こんにやく</b>	583	23.0	

※ 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。)