



平成28年度11月分学校給食献立表

筑前町立 三並小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー	たんぱく質	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	Kcal	g	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとになるもの
1 (火)	[和食の日] むぎごはん		654	23.9	だいず とりにく ひじき てんぷら こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん いんげん たくあん キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
2 (水)	ライむぎパン いちじくジャム		668	24.1	オムレツ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい セロリ	パン ジャム じゃがいも
4 (金)	ごはん		628	27.7	さけ みそ わかめ つくね ぎゅうにゅう	たまねぎ エノキ ピーマン ねぎ キズ きゅうり コーン にんじん かぼす もやし いら きくらげ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
7 (月)	むぎごはん		591	24.6	ぎゅうにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	しらたき にんじん たまねぎ はくさい ねぎ エノキ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さとう ごま
8 (火)	ゆかりごはん		593	24.3	ぶたにく のり だいず いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	こめ うどん あぶら さとう ごま
9 (水)	ワンローフパン		656	25.5	ホキ ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ エノキ にんにく パセリ パイン キャベツ ピーマン セロリ はくさい	パン あぶら じゃがいも
10 (木)	きのこごはん		647	28.5	とりにく あぶらあげ ツナ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	しめじ エノキ しいたけ にんじん えだまめ ごぼう こまつな たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん
11 (金)	むぎごはん なっとう		654	28.1	なっとう とりにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぷん アーモンド ごま
14 (月)	ごはん		631	25.5	さば くきわかめ かつお あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ みかん	こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも
15 (火)	むぎごはん		682	30.8	とりにく とうふ たまご ちくわ いわし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
16 (水)	ワンローフパン		673	24.9	ぎゅうにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり レモン りんご	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム
17 (木)	むぎごはん		618	20.7	たまご てんぷら とりにく ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら しらたまもち
18 (金)	[食育の日] わかめごはん		682	24.1	わかめ ぶたにく かまぼこ うずらのたまご クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい ねぎ もやし たけのこ ヤングコーン しょうが きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも ごま こむぎこ
21 (月)	ごはん		642	24.4	とりにく とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	はくさい エノキ ねぎ しめじ ごぼう ほうれんそう もやし にんじん	こめ マロニー ごま
22 (火)	むぎごはん		688	28.7	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
24 (木)	ごはん あじつけのり		631	26.2	のり とりにく ちくわ みそ あつあげ うずらのたまご こんぶ しらす ぎゅうにゅう	にんじんこんにやく だいこん コーン ほうれんそう キャベツ	こめ ごま ごまあぶら さとう さといも
25 (金)	むぎごはん ふくじんづけ		698	21	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 にんにく みかん パイン もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
28 (月)	むぎごはん		654	28.1	とりにくのパーベキューソースかけ ゆでやさしい ぶたじる	たまねぎ りんご みかん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい こんにやく ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん さといも
29 (火)	ごはん		614	23.2	とりにくとやさしいのにも きびなごのかりかりフライ ブロッコリーのしおこんぶあえ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにやく いんげん ブロッコリー キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう
30 (水)	ミルクパン		623	24.7	ベーコン とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ キャベツ きゅうり レモン りんご	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ バター

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

じばさんぶつ
地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいることで、安心にもつながります。また、とれたてで新鮮な食材も手に入ります。筑前町の学校給食でも、野菜やお米などたくさんの地場産物が使用されています。

今月のこんだてより

○11月の和食の日は1日です。筑前町特産の大豆を使用した「大豆の磯煮」です。

○18日の食育の日は、筑前町特産のクロダマルを使用した「クロダマル入りだいがくいも」です。