

日	曜	献立名			今日のひとこと	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	お か ず		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	
1	木	麦ご飯	○	タコライス(具) ポトフ	タコライスは新メニューです。ひき肉とひきわり大豆をメインにトマトやチリソースを使っています。ご飯にのせていただきますしよう。	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリー	米 麦 じゃがいも	油	832 29.3
2	金	ワンローフパン スライスチーズ	○	大学芋 ワントンスープ ちっこの日	★ちっこの日★ 今日は筑後市産のさつまいもを使って大学芋にしています。さつまいもは、皮の色味が均一で、表面にハリとツヤがあるものを選びましょう。	豚肉 うすらの卵	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ しいたけ	パン さつまいも ワントン 砂糖 水あめ	油 ごま	820 28.5
5	月	麦ご飯	○	厚揚げの中華煮 にらともやしのナムル シュウマイ	厚揚げは、豆腐を厚く切って油で揚げたものです。カルシウムや鉄、マグネシウムなどがたくさん含まれています。	鶏肉 うすらの卵 厚揚げ シュウマイ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ しいたけ しょうが もやし 切干大根	米 麦 でんぶん 砂糖 シュウマイの皮	油 ごま油 ごま	784 28.0
6	火	きのこご飯	○	厚焼き卵 ピーナッツ和え じゃがいものみそ汁	きのこご飯は、鶏肉、しめじ、しいたけなどをしょうゆや砂糖などで味をつけて、炊いたご飯に混ぜ込んで作ります。いろいろなきのこを使った秋らしいご飯です。	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ピーナッツ	680 24.9
7	水	八女地区新人大会										
8	木	麦ご飯	○	豚肉となすのみそ炒め 鶏ごぼう汁 ちっこの日	★ちっこの日★ 「豚肉となすのみそ炒め」に筑後市産の「なす」を使用しています。筑後市で大切に育てられた食材を味わっていただきますしよう。	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	米 麦 砂糖	油 ごま	706 24.5
9	金	麦ご飯 ひじきばっば	○	かぼちゃのそぼろ煮 群雲汁	10月10日は、目の愛護デーです。かぼちゃ、にんじんだなどの緑黄色野菜や、卵に含まれる「ビタミンA」は、目の疲れをとる働きをしてくれます。	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	ごま	704 23.3
12	月	スポーツの日										
13	火	麦ご飯	○	チキンチキンごぼう 即席漬け 中華スープ	チキンチキンごぼうは、ごぼうの産地である山口県で人気の給食のメニューです。ごぼうと鶏肉を揚げ、砂糖・醤油・酢を使ったタレをからめています。筑後市の給食では初登場です。お弁当のおかずにもぴったりです。	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ レモン	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	油 ごま油	803 28.3
14	水	キャロットパン	○	和風きのこスパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルッペムース	きのこは、倒れた木や落ち葉が多く積もったところに生えることから、「木のこども」という意味で「きのこ」と呼ばれるようになったと言われています。	牛肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しめじ えのきたけ	パン スパゲッティ 砂糖 ムース	油 オリーブ油 バター	815 26.5
15	木	文化発表会										
世界の料理(メキシコ)												
16	金	ピタパン	○	チリコンカン カッテージチーズ和え ぶどうゼリー	今日はメキシコ料理の「チリコンカン」です。チリパウダーという唐辛子などから作られた香辛料の香りが食欲をわかせてくれます。	牛肉 豚肉 ハム レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんにく	ピタパン ゼリー	マヨネーズ オリーブ油	800 28.8
19	月	麦ご飯	○	チキンカレー 海藻サラダ 元氣ヨーグルト	給食のカレーは、たまねぎをじっくり炒めて作ります。たまねぎが、茶色になるまで炒めることで、甘くなります。チーズやヨーグルトを使ってまろやかなコクを出しています。	鶏肉 ツナ ヨーグルト チーズ	牛乳 チーズ ヨーグルト 茎わかめ こんぶ つのまた わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖	ルウ 油 ごま油 ごま	773 26.5
20	火	麦ご飯 福岡有明のり	○	野菜ソテー 納豆 ちっこの豚汁 ちっこの日	今日は、県産品を使った朝ごはんモデルメニューです。福岡県の有明海沿岸地域では、国内でも有数なノリの養殖地です。また、豚汁には筑後市産のさつまいもを使っています。納豆の大豆も福岡県産です。	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ てんぷら 納豆	牛乳 のり	にんじん ピーマン ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 さつまいも	油	729 25.7
21	水	黒糖 コッペパン	○	シンガポールビーフン ごまチーズサラダ	シンガポールビーフンは、カレー味のビーフンです。野菜や豚肉、てんぷら、いかを入れています。カレーの香りに食欲がわきます。	豚肉 ハム てんぷら いか	牛乳 チーズ	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ	パン ビーフン 砂糖	油 ごま油 ねりごま	748 31.3
22	木	麦ご飯	○	さばのソース煮 アーモンド和え けんちん汁	今日の給食は、主食(麦ご飯)、主菜(さばのソース煮)、副菜(アーモンド和え)、汁物(けんちん汁)がそろった、日本型の食事です。	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	米 麦 さいとも 砂糖	アーモンド	721 34.9
23	金	しそご飯	○	豚肉と厚揚げのうま煮 小松菜のごまドレッシング和え	小松菜は、ビタミンやミネラルなど、多くの栄養素を含んでいる緑黄色野菜です。特に、カルシウムの量は、野菜の中でも群を抜いています。	豚肉 ハム 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな しそ	たまねぎ もやし こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	747 26.1
26	月	麦ご飯	○	いわしのしょうが煮 切干大根の煮物 だご汁	だご汁は、筑後地方での郷土料理です。小麦粉で作った団子をちぎって煮込んだ料理で夏場はすっきりとした醤油仕立てにすることもあります。郷土の味を味わってみましょう。	豚肉 油揚げ あさり いわし みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう 切干大根 こんにゃく しょうが	米 麦 小麦粉 白玉粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油	860 27.7
27	火	麦ご飯	○	ハヤシビーフ 元氣サラダ	小学校1年生の国語で「サラダでげんき」を学習しましたね。今日の給食の元氣サラダは、主人公のりっちゃんがお母さんに元氣になってほしいと思いをこめて作るサラダをモデルにしています	牛肉 ハム かつお節	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし しめじ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ルウ	807 24.4
郷土料理(愛知県)												
28	水	食パン 黒豆きなこクリーム	○	みそ煮込みうどん 大豆とツナのサラダ	★郷土料理(愛知県)★ 「みそ煮込みうどん」には、中部地方で食べられる赤色の豆みそを使っています。愛知県は、豆みそをつかった料理がたくさんあります。	鶏肉 大豆 ツナ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しめじ きゅうり キャベツ	パン めん さいとも	マヨネーズ 黒豆きなこクリーム	791 30.8
29	木	麦ご飯	○	千草焼 酢の物 秋野菜の煮物	秋は実りの秋といわれるくらいたくさんの食べ物が旬を迎えます。今日は、さつまいも、さいとも、しめじ、ごぼうなど秋の食べ物を使った煮物を頂きましょう。	鶏肉 卵 白す干	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう れんこん もやし しょうが こんにゃく	米 麦 さいとも さつまいも 砂糖	油 ごま	732 24.8
30	金	食パン ココアクリーム	○	白身魚のチリソース煮 洋風かきたま汁	給食のチリソースは、にんにく・しょうが・たまねぎ・豆板醤を炒めて、ケチャップを加えて作ります。今日は白身魚の角切りを使っています。炒めたえびや、鶏むね肉を揚げたものを入れてもおいしいです。	ホキ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	パン じゃがいも でんぶん ココアクリーム	油 カシューナッツ	753 33.2

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。
※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。