

日 曜	献立名			今日のひとこと	食品名と体の働きの働き						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	
1 水	食パン いちごジャム	○	カレーうどん ごぼうサラダ 日向夏ゼリー	うどんは、肉、天ぷら、わかめ、きつねなどさまざまな具で楽しめる麺料理です。今日はカレーで煮込んだうどんをいただきます。	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	パン めん ジャム ゼリー	油 ごま ルウ マヨネーズ	856 29.0
2 木	かやくご飯	○	ホキフライ 即席漬け わかめとふのみそ汁	「ホキ」は、体長40～100cmくらいの白身魚です。フライやバター焼きなどに多く使われています。	豚肉 油揚げ ホキ ふ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり レモン たまねぎ しめじ	米 砂糖 パン粉	油	734 26.2

3日:憲法記念日 4日:みどりの日 5日:こどもの日 6日:振替休日

7 火	麦ご飯	○	千草焼 じゃがいものきんぴら 実だくさんみそ汁	みそは大豆の発酵食品です。給食では、みそ汁のだしをいりこでとっています。みそ汁にいろいろな実を入れて家でも作ってみてくださいね。	卵 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	こんにやく キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	722 23.9
8 水	黒糖 コッペパン	○	ちゃんぽん 海藻サラダ	「ちゃんぽん」は長崎の郷土料理です。長崎県は鎖国をしていた江戸時代唯一の開国地で、食文化にも海外の影響をうけ独自の食文化が発達しています。	豚肉 いか ちくわ ツナ	牛乳 まわかめ こんぶ とさかのり わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり	パン めん 砂糖	油 ごま ごま油	753 30.6
9 木	しそご飯	○	白身魚のチリソース煮 中華スープ	チリソースは、赤とうがらしの辛さの中に甘みと酸味のあるトマトソースで、魚介類とよく合います。今日は白身魚のホキを使っています。	ホキ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん しそ ピーマン にら	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 春雨	油 カシューナッツ ごま油	751 25.7
10 金	ナン	○	カレーペースト キャベツとアーモンドのサラダ ヨーグルト	インドのカレーは、複数のスパイスを使用して作る、スパイスカレーが有名です。今日は、鶏肉と大豆を使ったカレーです。ナンにつけていただきます。	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ナン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド ルウ	762 33.1
13 月	麦ご飯	○	厚揚げの中華煮 にらともやしのナムル みかんジュース	にらは、切ってもまたのびてくる生命力のある野菜で、食べると元気がでます。今日は、もやしと一緒にナムルでいただきます。	厚揚げ 鶏肉 うずら卵	牛乳	ねぎ にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし 切干大根 しょうが みかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	767 27.2
14 火	ピースご飯	○	鶏の照り煮 切干大根とベーコンのソテー みそ汁	旬のグリーンピースをつかったピースご飯です。鮮やかな緑の食べ物なので、彩りに使われますが、今日は主役です。	鶏肉 ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	グリーンピース 切干大根 とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	853 35.4
15 水	食パン ココアクリーム	○	なすとひき肉のスパゲッティ イタリアンサラダ	スパゲッティは、イタリア語で「ひも」という意味です。小麦粉を練って細くひも状にして作られます。給食では様々な味付けのスパゲッティが登場します。	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 ココアクリーム	油 オリーブオイル	838 31.4
16 木	キムチ チャーハン	○	ひじきシュウマイ きゅうりキムチ 春雨スープ	人気のキムチチャーハンです。キムチは、朝鮮半島の漬物です。にんにくや生姜、唐辛子などが入っているので、食欲が増します。しっかり食べましょう。	豚肉 シュウマイ 鶏肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん テンゲンサイ	しょうが 白菜 きゅうり もやし キャベツ しいたけ	米 砂糖 シュウマイの皮 春雨	油 ごま ごま油	710 26.4
17 金	麦ご飯	○	マーボー豆腐 中華サラダ	マーボー豆腐は、中国で生まれた料理です。給食では、ひき肉と一緒にみじん切りにしたにんじん、しいたけ、ねぎをたっぷり入れて、豆板醤やしょうゆ、鶏がらスープを使って味付けをしています。	牛肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ とうもろこし キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま ごま油 油	758 26.0
18 土	麦ご飯	○	ポークカレー キャベツのさっぱり和え レモンゼリー	「キャベツのさっぱり和え」は西牟田小学校の給食調理員さんが考えた新メニューです。キャベツと、ごまを調味料で和えて、カレーに合うさっぱりとした味付けにしています。	豚肉	牛乳 のり ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 ルウ ごま ごま油	822 24.8



体育会振替休日



20 月	体育会振替休日										
21 火	麦ご飯	○	ちくわの緑茶揚げ もやしソテー ちっこのみそ汁	★ちっこの日★ 筑後市産の『緑茶』をちくわの緑茶揚げに『じゃがいも』『たまねぎ』をちっこのみそ汁に使用しています。	ちくわ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 緑茶 ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油	766 24.5
22 水	食パン ソフトチーズ	○	五目ビーフン アーモンド和え	ビーフンは、米から作られています。米作りの盛んな中国南部や台湾で食べられてきた食材です。小麦からできた麺と食感を比べてみましょう。	豚肉 でんぷん いか	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ	パン ビーフン	油 アーモンド	781 30.0
23 木	麦ご飯	○	牛肉と厚揚げのうま煮 昆布和え	厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げて作ります。香ばしさが加わり、豆腐とは違うおいしさがあります。	牛肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	775 23.8
24 金	背割り コッペパン	○	ウインナー スライスチーズ キャベツのソテー 洋風かきたま汁	みなさんは毎日朝食を食べていますか？朝食を食べると脳にエネルギーが補給されて、授業に集中することができます。主食・主菜・副菜を意識して朝食のメニューを考えてみましょう。	ウインナー ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも でんぷん	油	854 36.7
27 月	麦ご飯	○	ハンバーグケチャップソース じゃがいものチーズ煮 野菜スープ	今日のケチャップソースは、給食のハンバーグの手作りソースの一つです。トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースを入れていきます。隠し味にバインを入れています。	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	バイン セロリ たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	バター	796 29.5
28 火	麦ご飯	○	さばの煮付け きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	さばは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。しっかり食べましょう。	さば 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり たけのこ ごぼう しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖		745 32.3
29 水	食パン	○	彩り野菜のミンチカツ せんキャベツ コーンチャウダー	「チャウダー」はアメリカの家庭料理で、魚介類やベーコン、野菜を煮込んだ具だくさんのスープです。今日はとうもろこしを使った「コーンチャウダー」です。また、ミンチカツはパンにはさんで食べましょう。	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 バター	817 28.6
30 木	麦ご飯	○	豚肉となすのみそ炒め 群雲汁	★ちっこの日★ 豚肉となすのみそ炒めの「なす」は筑後市産です。なすの旬は夏から秋ですが、筑後市では春に収穫できるようにハウスで育てています。	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	赤ピーマン ピーマン	なす たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	739 26.6
31 金	麦ご飯	○	ハヤシビーフ キャベツとコーンのソテー あまなつかん	甘夏は、今が【旬(しゅん)】の果物です。ビタミンCを多く含んでいて、疲れをとってくれます。上手に皮をむいて食べましょう。	牛肉 ベーコン	牛乳	トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ あまなつ	米 麦	油 ルウ	864 23.9

※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。