



の学校給食献立予定表



今月使用予定の地産（遠賀町周辺）食材

米・パプリカ・小松菜・豆腐・ワッショイにんにく



の日はミカンジュースがあります

遠賀町食育交流・防災センター

小学校用

米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。											エネルギー	ひとくちメモ
日	曜	献立名		主な材料と体内での働き						kcal		
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからをつくるもの					
1	水	ごはん	●	厚揚げとキムチの炒め物 春雨汁	ぶた肉 厚揚げ みそ なたと 豆腐	牛乳 人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ しょうが えのきたけ しいたけ	米 さとう でんぶん 春雨	油	548	 十五夜 十五夜は、1年のなかで1番きれいな丸い満月が見える日のことです。毎年、日にちが変わります。今年の十五夜は10月6日です。給食では、10月3日に十五夜にちなんだ献立になっています。十五夜では、里芋や枝豆をお供えする習わしがあります。給食では、里いものそばろ煮と枝豆ごはんとして登場します。	
2	木	麦ごはん	●	タンドリーチキン ハニーマスタードサラダ 野菜スープ	とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト パプリカ 人参 パセリ	しょうが ワッショイにんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 麦 はちみつ	油	571		
十五夜献立		金	枝豆ごはん	●	厚焼き卵 里いものそばろ煮 すまし汁	牛乳 枝豆 人参 いんげん ほうれん草	こんにやく えのきたけ	米 里いも さとう	油	633		
6	月	コッペパン	●	クリームシチュー チップスサラダ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう ポテトチップ	マーガリン 油	575		
7	火	わかめごはん (少なめ)	●	きつねうどん アーモンドサラダ	とり肉 かまぼこ 油揚げ ハム	牛乳 わかめ ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 うどん さとう	油 アーモンド	569		
8	水	ごはん	●	あじのゆずしょうゆ焼き 野菜のごまだれ和え 里いものみそ汁	あじ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 人参 小松菜	ゆず キャベツ きゅうり	米 さとう 里いも	ごま油 油 ごま	572		
9	木	ごはん	●	鶏肉と野菜のうま煮 わかめときゅうりの酢の物	とり肉 てんぷら 厚揚げ	牛乳 人参 いんげん	玉ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	581		
目の愛護デー		金	麦ごはん	●	サーモンフライ のり和え 豚汁	サーモンフライ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 のり 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ ごぼう	米 麦 さとう さつまいも	油		629
 スポーツのひ 												
14	火	麦ごはん	●	ハンバーグのキノコソースかけ 豆苗のソテー 厚揚げのみそ汁	ハンバーグ ベーコン みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ ねぎ	玉ねぎ しめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム キャベツ	米 麦 さとう でんぶん	油	616		
15	水	麦ごはん	●	豚とじどんぶり 寒天の酢の物	ぶた肉 卵 ハム	牛乳 寒天 わかめ	玉ねぎ しいたけ 白ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ みかんジュース	米 麦 でんぶん さとう	油	633		
16	木	ごはん	●	さばのピリ辛煮 ゆかりあえ 水炊き風汁	さば とり肉 豆腐	牛乳 人参 赤しそ	しょうが ワッショイにんにく きゅうり キャベツ 梅 白菜 えのきたけ 白ねぎ	米 さとう マロニー	油	611		
17	金	麦ごはん	●	麻婆豆腐 中華和え	ぶた肉 豆腐 赤みそ 焼きぶた	牛乳 ねぎ 人参	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが ワッショイにんにく キャベツ きゅうり もやし みかんジュース	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま油	666		
 うどんうかい ふいかえきゅうじつ												
21	火	ごはん	●	ジャージャン豆腐 中華風卵スープ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ベーコン 卵	牛乳 人参 チンゲンサイ	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	586		
22	水	ごはん	●	赤魚のしょうがじょうゆかけ ひじきの炒め煮 せんべい汁	赤魚 とり肉	牛乳 ひじき ねぎ	しょうが こんにやく ごぼう しめじ えのきたけ	米 さとう せんべい	油	563		
23	木	ごはん	●	おでん ゆず香あえ かなぎの佃煮	とり肉 てんぷら ちくわ 厚揚げ	牛乳 昆布 わかめ 人参	こんにやく 大根 キャベツ きゅうり ゆず	米 里いも さとう		572		
熊本県の郷土料理		金	ごはん	●	焼きししゃも(1匹) れんこんの辛子マヨネーズあえ 太平燕	ハム ぶた肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 人参 ねぎ	れんこん きゅうり きくらげ しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	米 春雨	マヨネーズ	582	
野菜サラダサンド		月	食パン	●	野菜サラダ スライスチーズ ミネストローネ	ハム ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ パセリ トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ワッショイにんにく	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	553	
28	火	麦ごはん	●	チキンカレー フルーツ&ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ ワッショイにんにく みかん パイン もも	米 麦 小麦粉 じゃがいも ゼリー	油	657		
29	水	ごはん	●	八宝菜 三色あえ 大学芋	ぶた肉 えび いか かまぼこ	牛乳 人参 絹さや	玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ キャベツ もやし	米 でんぶん さとう	油 ごま	618		
30	木	ごはん	●	さばの塩焼き じゃがいものきんぴら きのこ汁	さば ぶた肉 油揚げ	牛乳 人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しょうが 大根 しめじ えのきたけ	米 さとう じゃがいも 里いも	油 ごま	622		
ハロウィン		金	麦ごはん	●	かぼちゃコロッケ 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁	かぼちゃコロッケ てんぷら 油揚げ 厚揚げ みそ わかめ	牛乳 人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 白菜	米 麦 さとう	油	597	