



令和3年度 9月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
1	水	こくとろしよくパン	きゅうきゅうカレー やさしいスープ	じゃがいも こめ あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ コーン、たまねぎ、しめじ	610	16.6	2.7	
2	木	ごはん	あじのなんばんつけ くきわかめのいためもの ぐたくさんじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	あじ とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう しめじ	658	28.3	3.8	
3	金	むぎごはん	だいすのこもくに やさしいたまごやき ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	だいたす とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく もやし かぼす	659	25.8	2	
6	月	むぎごはん	さばのカレーに きりぼしだいこんのいために とうがんスープ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	さば とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ ほししいたけ とうがん きりぼしだいこん しめじ	632	27.6	2	
7	火	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり こんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく しらすほし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ こんにゃく もやし えだまめ キャベツ	589	20.8	1.5	
8	水	パンパン	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	パン さとう パンこ じゃがいも スパゲティ あぶら	ホキ ベーコン クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン セロリ しめじ	605	26.1	2	
9	木	むぎごはん	そぼろどん うめあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし たまご とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが えだまめ えのき きゅうり キャベツ はいに(くろめし)	638	25.6	3	
10	金	むぎごはん	じどりカレー フルーツカクテル	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー あぶら バター	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが みかん パン もも(おうとう)	714	23.4	1.4	
13	月	ごはん	とりにくのみそマヨやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	631	24.6	2	
14	火	むぎごはん	じどりのふわふわおやこに こまつなのごまあえ 1しょくアーモンド	こめ むぎ でんぶん さとう アーモンド あぶら ごま	たまご とうふ とりにく ちくわ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ ほししいたけ	712	26.3	2.1	
15	水	ミルクねじりパン	タンメンフォー ピーズサラダ きょうほうシャーベット	パン さとう ピーフン シャーベット あぶら ねりごま ごま	とりにく ぎゅうにく あかだしみそ ツナ ミックスピーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが もやし きくらげ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	589	24	2.8	
16	木	わかめごはん	ぶたにくとなすのいためもの さけだんごのみそしる おつきみだんご(きなこ)	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら おつきみだんご	ぶたにく とうふ さけ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン なす たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	670	26.1	2.9	
17	金	むぎごはん	ぎゅうにくとあつあげのにも きゅうりもみ なし	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しめじ きゅうり ごぼう こんにゃく にんにく しょうが なし	625	24	1	
22	水	コッパン	あつあげとぶたにくの卵トマトいため なつやさいのココロスープ なし	パン オリーブオイル	あつあげ ぶたにく ひよこまめ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ いんげん こまつな トマト にんにく たまねぎ ほししいたけ なし	625	27.7	2.5	
24	金	むぎごはん	ホイコーロー ぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ あぶら	ぶたにく とりにく ハム あかだしみそ うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ	666	24.8	2.4	
27	月	むぎごはん	にくじゃが めひかりフライ キャベツのごますあえ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにく めひかり ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな たまねぎ こんにゃく キャベツ	630	23.1	1.8	
28	火	むぎごはん	きのこたっぷりしょうがやき のりあえ しらたまじる	こめ むぎ さとう しらたまもち でんぶん あぶら	ぶたにく とうふ のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しめじ エリンギ しょうが もやし	620	23.7	1.9	
29	水	こめこパン	とりにくのレモンソースかけ ツナサラダ まめのクリームに	パン じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら バター	とりにく ツナ しろいんげんまめ ひよこまめ レンズまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ レモン きゅうり コーン キャベツ たまねぎ えだまめ	652	34.4	3	
30	木	ごはん	さんまのしおやき かぼす そくせきづけ ぶたじる	こめ じゃがいも あぶら	さんま みそ ぶたにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ だいこん しょうが ごぼう こんにゃく かぼす	648	25.1	2.5	



〔はかた地どり〕

はかた地どり、はかた一番どりをいただきました！

昨年度も、いただいた「はかた地どり」を、今年度もみなさんに味わって欲しいというお気持ちから、いただきました。さらに、「はかた一番どり」もいただくことになりました。福岡県産の味を知るチャンスです。福岡のおいしいをつないでいきましょう！

★地鶏の日…10日、14日 ★一番どりの日…7日、15日



2つの鶏肉は、福岡県生まれ！でも、味が違うんだよ。