



9がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	火	えびチキントマトソースライス	○	ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどうかんてんポンチ	牛乳 とり肉 あさり エビ ベーコン 粉かんてん	米 麦 サラダ油 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ アーモンド さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム きゅうり きゃべつ ぶどうジュース みかん缶 パイナップル	618 kcal 21.3 g 17.8 g 1.8 g
3	水	むぎごはん	○	さけのコーンマヨやき ツナともやしのあえもの けんちんじる くだもの(りんご)	牛乳 サケ ツナ とり肉 生あげ	米 麦 マヨネーズ サラダ油 さとう じゃがいも こんにゃく	ホールコーン こまつな にんじん もやし きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ りんご	620 kcal 26.2 g 24.1 g 1.6 g
4	木	むぎごはん	○	とうふハンバーグ じゃがいものカレーダレッシングあえ こまつなのみそじる	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 豆腐 かつお削り節 油あげ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 サラダ油 パン粉 じゃがいも さとう こんにゃく	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	578 kcal 22.8 g 19.9 g 2.2 g
5	金	セサミハニートースト	○	マカロニシチュー ツナサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 とり肉 あさり エビ いんげん豆 豆腐 ツナ	胚芽食パン マーガリン はちみつ すりごま 白ごま サラダ油 じゃがいも マカロニ 米粉 三温糖	たまねぎ にんじん しめじ こまつな きゃべつ 赤パプリカ えだまめ レモン(汁) バナナ	622 kcal 28.5 g 21.9 g 2.2 g
8	月	とりにくのごもくどんぶり	○	こまつなとアーモンドのあえもの こんさいじる くだもの(れいとうみかん)	牛乳 とり肉 あさり 生あげ わかめ	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 アーモンド じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいだけ だけのこ きゃべつ もやし こまつな ホールコーン だいこん えのきだけ こぼろ ねぎ 冷凍みかん	598 kcal 22.0 g 17.8 g 2.2 g
9	火	ごはん わかめのいために	○	ますのごまマヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそじる くだもの(なし)	牛乳 わかめ おかか マス 白みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ 赤みそ	米 麦 サラダ油 マヨネーズ 白すりごま ごま こんにゃく 三温糖 ごま油 さといも	ねぎ ごぼろ にんじん れんこん だいこん さやえんどう たまねぎ しめじ こまつな なし	583 kcal 27.0 g 20.0 g 2.2 g
10	水	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ	牛乳 たまご とり肉 イカ ハム ぶた肉 とうふ	米 麦 サラダ油 でん粉 じゃがいも 三温糖 はるさめ 白ごま ごま油	葉ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし 干しいだけ たまねぎ だけのこ こまつな	604 kcal 26.7 g 21.1 g 2.9 g
11	木	こぎつねごはん	○	ししゃものカレーあげ よくしとはくさいのおひたし とんじる	牛乳 とり肉 油あげ ししゃも おかか ぶた肉 とうふ 白みそ 赤みそ	米 麦 サラダ油 三温糖 揚げ油 でん粉 白ごま じゃがいも こんにゃく	にんじん さやえんどう こまつな はくさい もやし ごぼろ だいこん ねぎ	590 kcal 25.9 g 23.1 g 2.3 g
12	金	マーボーめん	○	ツナじゃこサラダ きゅうりかぶコーンスープ くだもの(オレンジ)	牛乳 ぶた肉 だいす 赤みそ かつお ちりめんじゃこ ツナ たまご わかめ	蒸し中華めん サラダ油 さとう でん粉 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ 干しいだけ こまつな きゅうり もやし えのきだけ ホールコーン クリームコーン オレンジ	585 kcal 28.6 g 23.7 g 2.4 g
16	火	きのこピラフ	○	レバーのガーリックあげ まめめサラダ トマトとじゃがいものスープ くだもの(バナナ)	牛乳 ぶた肉 ウィンナー レバー だいす ツナ ベーコン	サラダ油 米 麦 でん粉 米粉 白ごま 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのき ホールコーン パセリ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 赤パプリカ えだまめ レモン(汁) セロリ トマト トマト缶 パナナ	603 kcal 24.0 g 21.3 g 2.3 g
17	水	わかめごはん	○	とりのてりやき もやしのごまだれあえ かきたまのみそじる くだもの(りんご)	牛乳 わかめ とり肉 ツナ 赤みそ 白みそ たまご	米 麦 はちみつ さとう サラダ油 三温糖 練りごま 白ごま じゃがいも でん粉	こまつな にんじん もやし きゃべつ ホールコーン たまねぎ りんご	610 kcal 26.6 g 21.3 g 2.1 g
18	木	ハムチーズトーストサンド	○	めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ くだもの(ぶどう)	牛乳 ハム スライスチーズ めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆腐 生クリーム	バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも サラダ油 三温糖 米粉	きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン たまねぎ 西洋かぼちゃ ぶどう	598 kcal 25.2 g 26.3 g 2.0 g
19	金	★郷土料理給食～福岡県～ かしわめし	○	あつやきたまご こまつなのあますあえ だごじる	牛乳 とり肉 ひじき たまご かつお削り節 ぶた肉 油あげ とうふ	米 サラダ油 さとう 三温糖 小麦粉	ごぼろ にんじん 干しいだけ ねぎ きゃべつ こまつな 赤パプリカ もやし たまねぎ だいこん 西洋かぼちゃ ねぎ	587 kcal 25.7 g 18.8 g 2.6 g
22	月	とうふとぶたにくの ちゅうかあなかげどん	○	いもとじゃことだいすのあげに かいそうサラダ くだもの(オレンジ)	牛乳 ぶた肉 あさり エビ とうふ だいす わかめ ちりめんじゃこ のり	米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも サラダ油 中さら糖 水あめ 白ごま	にんにく しょうが 干しいだけ たまねぎ にんじん だけのこ チンゲン菜 きゅうり きゃべつ もやし だいこん ホールコーン オレンジ	654 kcal 27.5 g 21.9 g 2.1 g
24	水	むぎごはん	○	かつおのあまからあげ やさしいごまあえ とうふのみそじる	牛乳 かつお だいす わかめ とうふ 赤みそ 白みそ	米 麦 でん粉 揚げ油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも	ごぼろ れんこん にんじん もやし きゅうり こまつな えのきだけ たまねぎ ねぎ	580 kcal 25.7 g 16.8 g 1.9 g
25	木	★世界料理給食～インド～ こまつないてつくりナン	○	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉 ピザチーズ ひよこ豆	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 さとう	こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす りんご缶 黄桃缶 パナナ	655 kcal 26.0 g 22.5 g 2.0 g
26	金	にくじるつううどん	○	ちくわのいそべあげ だいこんとわかめのあえもの わかめ	牛乳 かつお削り節 ぶた肉 油あげ ちくわ あおのり わかめ	うどん サラダ油 三温糖 じゃがいも 揚げ油 でん粉 すりごま	干しいだけ ごぼろ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ こまつな だいこん きゅうり もやし	576 kcal 25.5 g 23.4 g 2.7 g
29	月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	さばのこうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきののみそじる くだもの(なし)	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ サバ おかか ぶた肉 生あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま サラダ油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ こまつな きゃべつ にんじん もやし ごぼろ だいこん えのき なし	575 kcal 26.1 g 19.5 g 1.6 g
30	火	さつまいもごはん	○	ぎせいでんぷ こまつなのからしあえ ごもくじる くだもの(ぶどう)	牛乳 とうふ とり肉 たまご とり肉 油あげ	米 麦 さつまいも 黒ごま 白ごま サラダ油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	干しいだけ にんじん ねぎ はくさい もやし こまつな だいこん えのき ぶどう	583 kcal 25.3 g 19.4 g 2.4 g

※都合により献立を変更する場合があります。

ふくおか 福岡県の郷土料理

★かしわめし … 福岡県では、とり肉のことを「かしわ」と呼び、とり肉や具材が入った炊き込みご飯のことを「かしわめし」と言います。福岡県では、家庭や飲食店で作られている定番の郷土料理で、祭りや運動会等の行事など特別な日にも食べられています。

★だご汁 … 「だご」とは、小麦粉をこねて、手でちぎった団子のことです。味噌または醤油味の汁物です。ごぼろやにんじん、しめじ、豚肉などが入り、寒い時期はもちろん、人がたくさん集まるイベントで食べることが多いです。



ふくおか

