

きゅうしょくこんだてよていひょう

太宰府市学校給食会

令和4年10月

太宰府市立 太宰府南小学校

ひにち ようび	こんだてめい	きゅう にゅう	たいないでのおもなはたらき			エネルギー(kcal)
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g)
						脂質(g)
3 (月)	むぎごはん はっちんどうふ きりぼしだいこんのあえもの オレンジ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく あさり わかめ	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり さやいんげん とうもろこし きりぼしだいこん オレンジ	むぎごはん さとう あぶら ご まあぶら ごま	583 20.9 16.8
4 (火)	前期終業式					
秋休み						
11 (火)	後期始業式					
12 (水)	★行事食:目の愛護デー むぎごはん ほうれんそういりエッグカレー キャベツとパインのサラダ アーモンド	☆	牛乳 レンズまめ しろいんげんまめ とりにく とうもろこし	にんじん ほうれんそう トマト にんにく たまねぎ キャベツ パイナップル	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら アーモンド	670 21.4 24.4
13 (木)	こめこパン やきぎょうざ しろいんげんまめいりだいがくいも はるさめスープ	☆	牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ しらすぼし	キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめこパン ぎょうざのかわ さとう さつまいも あぶら でんぷん はるさめ ごま	621 22.6 17.1
14 (金)	★朝ごはん献立 むぎごはん けんさんぶりのてりやき ひじきとだいずのいために あつあげのみそしる いりこのふりかけ	☆	牛乳 ぶり だいず ひじき あぶらあげ こめみそ むぎみそ あつあげ かつおぶし のり いりこ	きぬさや にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しめじ	むぎごはん さとう あぶら	658 30.0 22.0
17 (月)	ざっこくごはん にくじゃが かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ いりこ	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく しょうが きゅうり ゆず こんにゃくかんてん	ざっこくごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	555 18.5 14.4
18 (火)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン スパゲティシシリアン コールスローサラダ なし または りんご	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	にんじん ピーマン なす セロリ たまねぎ トマト とうもろこし キャベツ なし りんご	けんさんむぎパン スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	605 21.4 20.1
19 (水)	★食育の日 むぎごはん さばのごまに こんぶあえ ぶたじる	☆	牛乳 さば こめみそ むぎみそ ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん ねぎ しょうが はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	むぎごはん さとう くろざとう さつまいも ごま あぶら	654 23.2 25.4
20 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ホキ とうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ ベーコン	あかパプリカ パセリ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	683 27.4 22.9
21 (金)	★世界の料理:ベトナム むぎごはん コムディア あおなとアーモンドのあえもの とりにくのフォー	☆	牛乳 ぶたにく あかみそ とりにく	にんじん さやいんげん こまつな チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ	むぎごはん さとう ビーフン あぶら アーモンド	579 20.5 18.8
24 (月)	★郷土料理 むぎごはん さんまのみぞれに すきこんぶのにつけ ひつつみ	☆	牛乳 さんま てんぷら とりにく こんぶ	にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん ごぼう ほししいたけ しろねぎ	むぎごはん さとう こむぎこ あぶら	578 21.6 19.3
25 (火)	★食物せんい献立 しょくパン ハンバーグきのこソース やさしいスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん パセリ たまねぎ しめじ えのきたけ セロリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	パン あぶら	555 22.5 20.9
26 (水)	さつまいもごはん あつやきたまご こまつなのびたし とうふのみそしる	☆	牛乳 たまご あぶらあげ こめみそ むぎみそ とうふ しらすぼし わかめ	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん あぶら さつまいも ごま さとう	613 18.7 23.0
27 (木)	★かみかみ献立 ワンローフパン ししゃもフリッター ごぼうのサラダ ポテトスープ	☆	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ ししゃも	にんじん パセリ きゅうり とうもろこし ごぼう エリンギ たまねぎ	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	560 19.3 22.9
28 (金)	しそむぎごはん まるてんうどん あさりとはくさいのごまずあえ みかん	☆	牛乳 まるてん とりにく あさり わかめ	あかじそ ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ はくさい みかん	むぎごはん うどん ごま さとう	611 22.5 12.5
31 (月)	運動会の振替休日					

*都合により献立が変更になることがあります。