

きゅうしょくこんだてよていひょう

太宰府市立学校給食会
太宰府市立太宰府南小学校

令和4年11月

ひにち ようび	こんだてめい	きゅう じゅう	た い ない での お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (火)	★食物せんい献立 しょくパン きんときまめとさつまいものミルクに カラフルサラダ みかん	☆	牛乳 とりにく きんときまめ とうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ レモン きパプリカ キャベツ みかん	パン こむぎこ さつまいも さとう あぶら	605 23.5 18.6
2 (水)	むぎごはん あつあげとれんこんのカレーいため じゃがいものみそしる いりこ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ あぶらあげ いりこ	にんじん こまつな えだまめ れんこん しょうが しめじ たまねぎ	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら	587 21.8 16.3
4 (金)	★かみかみ献立 とりとたまごのそぼろどん れんこんとりんごのおひたし さといものみそしる	☆	牛乳 たまご とりにく こめみそ むぎみそ とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ	こまつな ねぎ しょうが えだまめ りんご れんこん たまねぎ	むぎごはん さとう さといも あぶら	576 21.7 16.9
7 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいりに ごもくじる	☆	牛乳 こめみそ さば てんぷら あぶらあげ	きぬさや にんじん ねぎ しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく はくさい たまねぎ	むぎごはん さとう くろざとう ごま あぶら	581 22.7 17.3
8 (火)	★いい歯の日 しょくパン わかさぎのフリッター ハニーサラダ ポテトスープ スライスチーズ	☆	牛乳 あかいんげんまめ ひよこまめ ベーコン しろいんげんまめ わかさぎ チーズ	パセリ にんじん きゅうり はくさい レモン とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン はちみつ こむぎこ じゃがいも あぶら	694 23.0 23.3
9 (水)	ふきよせごはん けんさんやさいのたまごやき おかかあえ だいこんのみそしる	☆	牛乳 とりにく たまご かつおぶし こめみそ むぎみそ あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ねぎ しめじ えだまめ ごぼう もやし キャベツ たまねぎ だいこん	むぎごはん さとう くり あぶら	563 21.4 16.3
10 (木)	ワンローフパン まぐろとこうやどうふのケチャップに ブロッコリーのソテー コーンスープ	☆	牛乳 まぐろ こうやどうふ とうにゅう しろいんげんまめ スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ さとう でんぷん あぶら	607 29.4 19.3
11 (金)	むぎごはん ビーンズカレー フルーツミックス	☆	牛乳 きゅうにく しろいんげんまめ レンズまめ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	トマト にんじん たまねぎ にんにく みかん パイナップル もも	むぎごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	646 18.6 16.9
14 (月)	★県産品使用強化週間(～18日) むぎごはん こんにゃくいりしょうがやき しそあえ くきわかめのすましじる	☆	牛乳 ぶたにく とうふ くきわかめ	ねぎ あかじそ にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん きゅうり はくさい	むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごま	535 19.1 16.7
15 (火)	けんさんむぎしょくパン きのコスパゲティ アーモンドサラダ あまおういちごジャム	☆	牛乳 とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ しいたけ えのきたけ とうもろこし キャベツ	けんさんむぎパン スパゲティ さとう いちごジャム あぶら アーモンド	577 20.4 17.4
16 (水)	むぎごはん ふくのうだいこんのおでん ふくのうはくさいのごまあえ かなぎのつくだに みかん	☆	牛乳 たら ホキ とりにく けずらたまご あつあげ かなぎ	にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく はくさい みかん	むぎごはん さといも さとう ねりごま ごま	623 21.6 17.0
17 (木)	こめこパン はっぼうさい だいがくいも	☆	牛乳 あさり てんぷら ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ	こめこパン でんぷん さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら あぶら ごま	623 24.3 19.1
18 (金)	★食育の日 むぎごはん さんまのにつけ しゅんぎくとえのきのにびたし ぶたじる	☆	牛乳 さんま ちくわ ぶたにく むぎみそ こめみそ あぶらあげ とうふ	しゅんぎく にんじん ねぎ しょうが えのきたけ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	むぎごはん くろざとう さとう さといも あぶら	616 22.6 21.9
21 (月)	★友好都市給食:大分県中津市 むぎごはん からあげ かぼすあえ ぶんごじる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しょうが はくさい かぼす わらび えのきたけ たけのこ ほししいたけ ごぼう だいこん	むぎごはん でんぷん きしめん あぶら	619 23.0 22.5
22 (火)	ワンローフパン いわしのトマトに ポテトサラダ はくさいスープ みかん	☆	牛乳 いわし とりにく	にんじん パセリ とうもろこし えだまめ はくさい セロリ たまねぎ エリンギ みかん トマ ト	パン じゃがいも あぶら *エッグケアマヨネーズ	618 23.9 23.2
24 (木)	しょくパン ポトフ ほうれんそうのソテー アーモンドカル	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン いりこ	にんじん ほうれんそう セロリ たまねぎ エリンギ だいこん とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも あぶら アーモンド ごま	533 21.7 19.5
25 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 きゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり トマト キャベツ とうもろこし	むぎごはん こむぎこ クルトン さとう あぶら	689 22.2 21.2
28 (月)	ふりかえきゅうじつ					
29 (火)	ミルクねじりパン やきそば ブロッコリーのちゅうかあえ みかん	☆	牛乳 かつおぶし あさり てんぷら ぶたにく あおのり	ねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ きくらげ もやし しょうが キャベツ みかん	ミルクパン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	580 25.4 18.6
30 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん あじのカレーあげ または あじのいそべあげ やさいのごまいため おすいもの	☆	牛乳 あじ ちくわ とうふ あぶらあげ あおのり	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	むぎごはん こむぎこ てんぷらこ さとう あぶら ごま	561 22.5 17.2

※22日(火)に使用の『エッグケアマヨネーズ』は卵不使用のものです。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。