

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

太宰府市立太宰府南小学校

令和4年12月

ひにち ようび	こんだてめい	ぎゅう 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 (木)	ビーンズドッグ(せわりコッペパン だいずのミートソース) とうにゅうのクラムチャウダー オレンジ	☆ 牛乳 だいず ぎゅうにく とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン あさり	にんじん パセリ トマト たまねぎ えだまめ しめじ オレンジ	パン さとう じゃがいも あぶら	601 26.5 20.5	
2 (金)	むぎごはん いわしのみそに はくさいのおかかあえ ごもくじる	☆ 牛乳 こめみそ いわし かつおぶし あぶらあげ あつあげ	にんじん ねぎ しょうが はくさい もやし たけのこ しめじ たまねぎ	むぎごはん くろざとう さとう	550 24.1 15.2	
5 (月)	しそむぎごはん かきあげうどん やさしいため	☆ 牛乳 かまぼこ ツナ わかめ	あかじそ ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ ごぼう もやし キャベツ	むぎごはん てんぷらこ うどん さとう あぶら	578 17.3 14.3	
6 (火)	★かみかみ献立 しょくパン さといものシチュー ビーンズサラダ りんご	☆ 牛乳 とうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ ひよこまめ とりにく あおえんどうまめ あかいんげんまめ	ブロッコリー にんじん あかパプリカ しめじ たまねぎ キャベツ りんご	パン こむぎこ さといも はちみつ あぶら	605 24.6 20.1	
7 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん さんまのみぞれに アーモンドあえ けんちんじる	☆ 牛乳 さんま とうふ	だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ こんにゃく	むぎごはん さとう さといも アーモンド あぶら	585 20.7 20.4	
8 (木)	こくとうコッペパン ふくのうキャベツのちゃんぽん シュウマイ ちゅうかサラダ	☆ 牛乳 あさり かまぼこ ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー もやし きくらげ しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	こくとうパン ちゃんぽんめん あぶら ごま ごまあぶら シュウマイのかわ	571 26.5 19.7	
9 (金)	★郷土料理:北海道 さけとたまごのそぼろどん はくさいのこんがあえ どさんこじる	☆ 牛乳 たまご さけ ぶたにく こめみそ むぎみそ こんが	にんじん えだまめ しょうが はくさい にんにく もやし とうもろこし たまねぎ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	545 21.2 15.9	
12 (月)	むぎごはん シイラフライ ほうれんそうのかおりあえ とうふのみそじる	☆ 牛乳 シイラ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ のり わかめ	ほうれんそう ねぎ もやし ほししいたけ たまねぎ	むぎごはん あぶら パンこ こむぎこ	563 22.1 16.3	
13 (火)	けんさんむぎしょくパン コーンクリームスパゲティ はくさいとりんごのサラダ アーモンド	☆ 牛乳 とうにゅう ベーコン スキムミルク	パセリ にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ りんご はくさい	けんさんむぎパン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	622 21.5 22.0	
14 (水)	★食物せんい献立 むぎごはん みそおでん こまつなのびたし あじつけのり みかん	☆ 牛乳 こめみそ とりにく うずらたまご てんぷら あつあげ あぶらあげ しらすぼし のり	にんじん こまつな だいこん こんにゃく みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	601 21.4 15.9	
15 (木)	コッペパン とりのてりに ポテトサラダ ミネストローネ チーズ	☆ 牛乳 とりにく ベーコン しろいんげんまめ チーズ	トマト さやいんげん にんじん しょうが とうもろこし セロリ えだまめ キャベツ たまねぎ	パン でんぷん さとう じゃがいも あぶら *エッグケアマヨネーズ	617 26.5 27.5	
16 (金)	ざっこくごはん ふゆやさいかレー フルーツミックス	☆ 牛乳 レンズまめ しろいんげんまめ ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ しょうが カリフラワー かぶ みかん パイナップル もも バナナ	ざっこくごはん さといも こむぎこ あぶら	660 19.3 16.3	
19 (月)	★食育の日 むぎごはん こうやどうふのもの きりぼしだいこんのあまずあえ こんがいりこ	☆ 牛乳 こうやどうふ とりにく かつおぶし いりこ こんが	にんじん さやいんげん たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	552 21.7 14.3	
20 (火)	★世界の料理:イギリス やまがたパン スコッチエッグ ベーコンポテト やさいスープ いちごジャム	☆ 牛乳 たまご とりにく ベーコン ぶたにく	さやいんげん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ セロリ	パン じゃがいも パンこ いちごジャム あぶら	584 22.7 21.4	
21 (水)	★行事食:冬至 むぎごはん さばのゆずに くきわかめのいりに かぼちゃのみそじる	☆ 牛乳 さば てんぷら あぶらあげ こめみそ むぎみそ くきわかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ねぎ しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう ごま あぶら ゆずマーマレード	584 22.9 17.5	
22 (木)	おたのしみこんだて & リザーブ給食	☆ 牛乳 とりにく しろいんげんまめ	あかパプリカ パセリ にんじん にんにく たまねぎ きパプリカ キャベツ	パン こむぎこ てんぷらこ コーンフレーク さとう じゃがいも あぶら リザーブデザート	613 27.5 22.6	

※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。