

きゅうしょくこんだてよていひょう

令和4年5月

太宰府市学校給食会
太宰府市立 太宰府南小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ぎゅう しゅう	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)
2 (月)	★行事食:こどもの日 とりそばうどん(むぎごはん) すのもの ごもくじる かしわもち	☆	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ	こまつな にんじん えだまめ しょうが きゅうり たけのこ えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら ごま かしわもち	629
						22.7
						16.8
6 (金)	むぎごはん ツナじゃが ごまあえ ひじきのり	☆	牛乳 ツナ ひじき のり	さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ しょうが キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	593
						19.7
						13.5
9 (月)	むぎごはん ホイコーロー はるさめスープ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく いりこ	ピーマン にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たけのこ にんにく しろねぎ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら	551
						21.1
						15.4
10 (火)	★朝ごはん献立 ワンローパン ミートオムレツ アーモンドサラダ オニオンスープ いちごジャム	☆	牛乳 たまご とりにく	にんじん パセリ キャベツ きゅうり マッシュルーム セロリ たまねぎ	パン さとう アーモンド あぶら いちごジャム	623
						21.4
						26.1
11 (水)	★郷土料理:栃木県 むぎごはん あげぎょうざ かんぴょうのいためもの じゃがいものみそしる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ さやいんげん にんじん こまつな かんぴょう たまねぎ えのきたけ	むぎごはん ぎょうざのかわ じゃがいも あぶら	575
						16.2
						17.1
12 (木)	ワンローパン そらまめのシチュー コールスローサラダ オレンジ	☆	牛乳 とうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん マッシュルーム たまねぎ そらまめ とうもろこし キャベツ オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	589
						25.4
						20.9
13 (金)	むぎごはん わかめうどん やさしいため マヨいりこ	☆	牛乳 とりにく てんぱら わかめ いりこ	ねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ たまねぎ	むぎごはん うどん さとう あぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	566
						20.5
						14.4
16 (月)	★食物せんい献立 ざっこくごはん じゃがいものカレーに おひたし あさりのつくだに	☆	牛乳 ぶたにく あさり	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが キャベツ	ざっこくごはん じゃがいも さとう あぶら	573
						22.4
						13.9
17 (火)	こくとうコッペパン やきそば かいそうサラダ オレンジ	☆	牛乳 てんぱら ぶたにく かつおぶし あおのり こんぶ わかめ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが キャベツ レモン こんにゃく かんてん きゅうり オレンジ	こくとうパン ちゃんぽんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	568
						24.7
						19.0
18 (水)	★食育の日 むぎごはん さばのにつけ しそあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 さば あつあげ こめみそ むぎみそ	あかじそ こまつな しょうが きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	むぎごはん さとう くろぎとう ごま	637
						26.7
						20.3
19 (木)	けんさんむぎしょくパン ひよこまめのトマトソースに キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	☆	牛乳 ひよこまめ とりにく ヨーグルト	にんじん トマト にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	けんさんむぎパン さとう じゃがいも オリーブゆ あぶら	619
						24.2
						18.5
20 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん ししゃものいそべあげ ひじきとだいずのいりに けんちんじる	☆	牛乳 あぶらあげ だいず とうふ ししゃも あおのり ひじき	きぬさや にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん こんにゃく	むぎごはん こむぎこ てんぱらこ さとう あぶら	568
						19.9
						17.4
23 (月)	むぎごはん あつあげのちゅうかに きりぼしだいこんのあえもの	☆	牛乳 あつあげ ぶたにく うずらたまご あさり わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	657
						25.6
						22.8
24 (火)	ミルクしょくパン ツナのわふうスパゲティ ビーンズサラダ オレンジ	☆	牛乳 ツナ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひじき	さやいんげん にんじん あかパプリカ たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ オレンジ	ミルクパン スパゲティ はちみつ あぶら	589
						24.2
						16.6
25 (水)	むぎごはん けんさんやさいのたまごやき きんぴらごぼう とうふのみそしる おちゃふりかけ	☆	牛乳 たまご てんぱら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ わかめ しらすぼし	こまつな えのきたけ きぬさや にんじん ねぎ あかじそ ごぼう しめじ たまねぎ おちゃ	むぎごはん さとう ごま あぶら	580
						22.3
						16.7
26 (木)	★世界の料理:フランス コッペパン しろみぎかなのラタトゥイユぞえ ポテトクリームスープ	☆	牛乳 ホキ しろいんげんまめ とうにゅう ベーコン スキムミルク	トマト にんじん パセリ なす にんにく きパプリカ たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ でんぷん じゃがいも オリーブゆ あぶら	628
						29.6
						21.7
27 (金)	むぎごはん ポークカレー キャベツとパインのサラダ アーモンド	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ パイナップル しょうが	むぎごはん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	697
						22.9
						23.3
30 (月)	むぎごはん こうやどうふのはちもくに すみそあえ いりこ	☆	牛乳 こうやどうふ とりにく こめみそ わかめ いりこ	さやいんげん にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう あぶら	554
						22.9
						15.1
31 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ ベーコン	にんじん さやいんげん トマト しょうが たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ	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	645
						26.7
						25.1

※13日(金)、31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。