

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6月

ひにち ようび	こんだてめい	きょう ごう	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)
1 (水)	むぎごはん さばのみそに アーモンドあえ ごもくじる	☆	牛乳 さば こめみそ とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ しょうが もやし たけのこ しめじ たまねぎ	むぎごはん さとう くろざとう アーモンド	611 25.4 21.4
2 (木)	しょくパン クリームシチュー カラフルサラダ オレンジ	☆	牛乳 とうにゅう しろいんげんまめ とりにく スキムミルク	パセリ にんじん あかパプリカ たまねぎ マッシュルーム きゅうり 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	558 25.3 17.9
3 (金)	★虫歯予防デー むぎごはん きびなごカリカリフライ くきわかめのいりに あつあげのみそしる	☆	牛乳 てんぷら こめみそ むぎみそ あつあげ きびなご くきわかめ	にんじん さやいんげん こまつな こんにゃく たまねぎ キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	562 19.0 16.6
6 (月)	ざっこくごはん にくじゃが きりぼしだいこんのあまずあえ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく 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 きりぼしだいこん キャベツ	ざっこくごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	579 20.8 16.0
7 (火)	コッペパン ス克蘭ブルエッグ アスパラガスのソテー オニオンスープ	☆	牛乳 たまご ベーコン	アスパラガス にんじん パセリ キャベツ とうもろこし えのきたけ セロリ たまねぎ	パン あぶら	562 21.9 23.1
8 (水)	★県産品使用強化週間 むぎごはん あつあげのそばろに きゅうりとわかめのすのもの あじつけのり	☆	牛乳 うずらたまご とりにく だいず あつあげ わかめ のり	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく きゅうり	むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごま	610 25.5 18.9
9 (木)	ワンローフパン スパゲティボンゴレ コールスローサラダ オレンジ	☆	牛乳 ベーコン あさり	にんじん トマト さやいんげん しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	パン スパゲティ さとう あぶら	581 22.6 18.1
10 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん あじのにつけ ひよこまめのじゃこいため じゃがいものみそしる	☆	牛乳 あじ ひよこまめ わかめ こめみそ むぎみそ あぶらあげ しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	むぎごはん くろざとう さとう じゃがいも あぶら *エッグケアマヨネーズ	577 24.6 15.1
11 (土)	ナン ドライカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 だいず きゅうにく ぶたにく レンズまめ ヨーグルト	ピーマン にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく トマト みかん パイナップル もも バナナ	ナン あぶら	654 22.5 17.8
13 (月)	振替休日					
14 (火)	★県産品使用強化週間 ★こめこパン やきぎょうざ キャベツのいたためもの しるビーフン	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら あさり とりにく	チンゲンサイ にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし しめじ	こめこパン ビーフン ぎょうざのかわ あぶら ごま	579 26.2 17.9
15 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん けんさんやさいのたまごやき ごまあえ とうがんのすましじる いりこ	☆	牛乳 たまご とうふ あぶらあげ いりこ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな とうがん たまねぎ	むぎごはん さとう ねりごま ごま	531 20.6 16.0
16 (木)	けんさんむぎしょくパン シイラフライ ふくのうじゃがいものベーコンポテト やさいスープ	☆	牛乳 シイラ ベーコン	パセリ えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ エリンギ	けんさんむぎパン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	578 24.3 20.8
17 (金)	★食育の日 むぎごはん さばのソースに ごもくだいず とうふのみそしる	☆	牛乳 さば だいず こめみそ むぎみそ とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう こまつな しょうが こんにゃく たまねぎ しめじ もやし	むぎごはん くろざとう さとう あぶら	618 25.9 19.7
20 (月)	わかめむぎごはん にくうどん やさいのいたためもの	☆	牛乳 きゅうにく ちくわ わかめ	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ	むぎごはん うどん さとう あぶら	568 18.7 14.2
21 (火)	★世界の料理:アメリカ ハンバーガー(よこわりまるパン ハンバーグケ チャップソース ゆでキャベツ) クラムチャウダー	☆	牛乳 ぶたにく とりにく とうにゅう ベーコン あさり スキムミルク しろいんげんまめ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	よこわりまるパン さとう じゃがいも あぶら	592 27.8 22.0
22 (水)	むぎごはん だいずいりマーボーとうふ はるさめのちゅうかあえ アーモンドいりこ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず いりこ	にんじん チンゲンサイ もやし しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ	むぎごはん でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	628 24.4 19.8
23 (木)	ワンローフパン とりのマーマレードに こふきいも トマトスープ オレンジ	☆	牛乳 とりにく ベーコン てぼうまめ	パセリ にんじん トマト レモン たまねぎ オレンジ	パン マーマレード オレンジジュース でんぷん じゃがいも マカロニ あぶら	620 25.8 21.4
24 (金)	★リザーブ給食 ぶたじゃこどん(むぎごはん) もずくじる ももゼリー または ヨーグルト	☆	牛乳 ぶたにく とうふ たまご しらすぼし もずく ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん ももゼリー あぶら	589 22.7 16.6
27 (月)	★姉妹都市給食:奈良県奈良市 むぎごはん かつおのうめふうみあえ よしのに すましじる	☆	牛乳 かつお あつあげ かまぼこ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ うめ しめじ こんにゃく たまねぎ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	530 25.1 13.3
28 (火)	ねじりパン はっぼうさい シュウマイ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 あさり えび ぶたにく うずらたまご	こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ たけのこ キャベツ しょうが きゅうり	パン でんぷん さとう シュウマイのかわ ごまあぶら あぶら ごま	616 30.5 24.0
29 (水)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ウィナー とりにく ツナ レンズまめ	にんじん ピーマン あかパプリカ パセリ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし エリンギ レタス オレンジ	むぎごはん じゃがいも あぶら	538 18.4 15.7
30 (木)	★食物せんい献立 ワンローフパン スコッチエッグ アーモンドサラダ とうにゅうのコーンスープ	☆	牛乳 たまご ぶたにく とりにく しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう あぶら アーモンド	611 26.1 24.0

※10日(金)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。※1日(水) 2日(木)は5年生自然教室のため給食はありません。