

# 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7月

ひにち ようび	こんだてめい	ぎゆうにゆう	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 (金)	むぎごはん いわしのうめに オクラのおかかに とうふのみそしる いりこ	☆	牛乳 いわし かつおぶし あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ いりこ	にんじん オクラ こまつな たまねぎ えのきたけ うめ	むぎごはん さとう	558 20.1 12.8
4 (月)	★郷土料理:沖縄県 むぎごはん ゴーヤチャンプルー ソーキじる ひじきふりかけ	☆	牛乳 ハム とうふ たまご かつおぶし ぶたにく ひじき こんぶ	あかピーマン にんじん こまつな ゴーヤ キャベツ とうがん あかじそ	むぎごはん あぶら	562 18.6 21.5
5 (火)	★食物せんい献立 ワンローフパン ビーンズシチュー パプリカサラダ ブルーベリージャム	☆	牛乳 うずらまめ ぶたにく	にんじん あかパプリカ マッシュルーム たまねぎ きパプリカ キャベツ トマト	パン じゃがいも さとう あぶら ブルーベリージャム	576 22.6 19.7
6 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん ツナじゃが きゅうりとさきいかのあえもの あおのりいりこ	☆	牛乳 ツナ いか いりこ あおのり	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	572 24.3 17.0
7 (木)	★行事食:七夕 しょくパン ほしのコロツケ きりほしだいこんのサラダ やさいスープ	☆	牛乳 しろいんげんまめ ベーコン	にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし レモン きりほしだいこん キャベツ エリンギ たまねぎ	パン じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	586 18.8 23.5
8 (金)	★世界の料理:フィリピン ギニリン(むぎごはん) あおなのいためもの スイカ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん さやいんげん あかパプリカ トマト チンゲンサイ きパプリカ にんにく たまねぎ スイカ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	616 19.5 17.8
11 (月)	★リザーブ給食 むぎごはん あつあげととうがんのにも アーモンドあえ あじつけのり または のりのつくだに	☆	牛乳 あつあげ とりにく のり	にんじん こまつな とうがん えだまめ たまねぎ しょうが キャベツ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら アーモンド	612 22.1 19.1
12 (火)	コッペパン じゃがいものオイスターソースいため ワンタンスープ チーズ	☆	牛乳 ぶたにく チーズ	ピーマン あかピーマン もやし にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ しょうが えのきたけ たまねぎ	パン さとう じゃがいも ワンタン あぶら	562 23.5 20.0
13 (水)	★食育の日 むぎごはん さばのごまに こまつなのおひたし かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 さば かつおぶし こめみそ むぎみそ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ かぼちゃ しょうが もやし たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう ごま ぐろざとう	615 26.1 19.0
14 (木)	ワンローフパン あじフライ ビーンズサラダ とうがんのクリームスープ	☆	牛乳 スキムミルク あじ あかいんげんまめ ベーコン あおえんどうまめ とうにゅう しろいんげんまめ ひよこまめ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ とうがん たまねぎ	パン はちみつ あぶら パンこ こむぎこ	634 28.0 23.7
15 (金)	ざっこくごはん なつやさいのカレー フルーツミックス	☆	牛乳 レンズまめ しろいんげんまめ とりにく チーズ	トマト かぼちゃ なす えだまめ しょうが にんにく たまねぎ みかん パイナップル もも	ざっこくごはん こむぎこ ゼリー あぶら	632 19.7 18.3
19 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく	にんじん ピーマン セロリ しょうが にんにく レモン きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし オレンジ	ミルクパン さとう スパゲティ じゃがいも あぶら	624 24.6 19.8

令和4年8月

26 (金)	ナン キーマカレー アーモンドソテー オレンジ	☆	牛乳 とりにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	トマト にんじん しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	ナン こむぎこ じゃがいも あぶら アーモンド	625 24.9 25.0
29 (月)	むぎごはん やきうどん かいそうサラダ やきのり	☆	牛乳 ぶたにく えび あさり てんぷら わかめ こんぶ のり	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり レモン こんにゃくかんてん	むぎごはん うどん さとう あぶら ごまあぶら ごま	595 25.0 15.6
30 (火)	こめこパン ようふういりとうふ トマトスープ	☆	牛乳 とうふ ベーコン てぼうまめ チーズ	にんじん パセリトマト たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめこパン じゃがいも マカロニ あぶら	623 27.4 19.3
31 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき やさしいため あつあげのみそしる いりこ	☆	牛乳 たまご てんぷら こめみそ むぎみそ あつあげ いりこ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん あぶら	565 22.5 16.7

※都合により献立内容は、変更になることがあります。