

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 太宰府南小学校

令和4年9月

ひにちようび	こんだてめい	せうじょう	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)	★かみかみ献立 しょくパン とりのレモンソースに ナッツソテー ポテトスープ	☆	牛乳 とりにく ベーコン しろいんげんまめ	にんじん パセリ レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン でんぷん さとう じゃがいも あぶら アーモンド カシューナッツ	591 25.7 24.5
2 (金)	むぎごはん だいちいりマーボーなす シュウマイ きゅうりのちゅうかあえ	☆	牛乳 だいち あかみそ ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん なす にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きゅうり きくらげ	むぎごはん さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら シュウマイのかわ	576 20.3 17.0
5 (月)	むぎごはん あつあげとチンゲンサイのみそに しそあえ いりこ	☆	牛乳 うずらたまご ぶたにく こめみそ あつあげ いりこ	チンゲンサイ ほししいたけ あかじそ たまねぎ きゅうり しょうが にんじん キャベツ	むぎごはん さとう あぶら ごま	642 25.6 21.4
6 (火)	ワンローフパン ひじきいりスパゲティ アーモンドサラダ なし	☆	牛乳 てんぷら ツナ ひじき	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ なし エリンギ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう あぶら アーモンド	592 23.6 18.7
7 (水)	★郷土料理:京都府 むぎごはん しろみざかなのあんかけ おすいもの ちりめんのふりかけ	☆	牛乳 ホキ とうふ かまぼこ かつおぶし しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ とうがん	むぎごはん こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま	568 25.3 16.3
8 (木)	しょくパン ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ コーンスープ	☆	牛乳 たまご あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ きゅうり とう もろこし たまねぎ	パン はちみつ あぶら	630 24.6 24.0
9 (金)	★行事食:中秋の名月 わかめむぎごはん さといものそばろに ぐたくさんみそしる つきみだんご	☆	牛乳 とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ きなこ わかめ	さやいんげん にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし	むぎごはん さといも でんぷん さとう つきみだんご	611 20.5 14.2
12 (月)	むぎごはん とうふのいために あさりとやさいのごまずあえ ぎすけに	☆	牛乳 ぶたにく とうふ あさり だいち いりこ	さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが キャベツ	むぎごはん でんぷん さとう あぶら ごま	618 25.6 16.9
13 (火)	★世界の料理:エジプト ライむぎコッペパン あげざかなのトマトソース エジプトふうサラダ モロヘイヤのスープ	☆	牛乳 ホキ ベーコン	トマト にんじん モロヘイヤ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	ライむぎパン でんぷん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブゆ	618 25.5 24.1
14 (水)	ざっこくごはん シーフードカレー フルーツミックス	☆	牛乳 いか とりにく しろいんげんまめ えび レンズまめ	にんじん たまねぎ にんにく みかん もも パイナップル バナナ	ざっこくごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	598 19.6 14.3
15 (木)	ワンローフパン ぶたにくのマリネ こふきいも やさいスープ チーズ	☆	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ	あかパプリカ にんじん たまねぎ にんにく レモン きパプリカ キャベツ セロリ とうもろこし パセリ	パン じゃがいも あぶら	563 25.5 22.9
16 (金)	★食育の日 むぎごはん さばのソースに くきわかめのいりに あつあげのみそしる	☆	牛乳 さば てんぷら あつあげ くきわかめ むぎみそ こめみそ	さやいんげん にんじん こまつな しょうが しめじ こんにゃく たまねぎ	むぎごはん さとう くろごとう ごま あぶら	620 25.3 20.0
20 (火)	★食物せんい献立 けんさんむぎしょくパン とりとだいちのトマトに きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	☆	牛乳 とりにく だいち	さやいんげん にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン きゅうり とうもろこし トマト きりぼしだいこん オレンジ	けんさんむぎパン じゃがいも さとう あぶら	547 23.7 17.2
21 (水)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 あかみそ ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが レモン りんご もやし	むぎごはん さとう あぶら	565 21.8 18.7
22 (木)	ワンローフパン きびなごのカレーあげ コールスローサラダ クラムチャウダー	☆	牛乳 ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ あさり きびなご スキムミルク	にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	566 26.3 19.3
26 (月)	むぎごはん きつねうどん ツナとやさいのごまいため あじつけのり	☆	牛乳 あぶらあげ ツナ のり	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ レモン	むぎごはん さとう うどん あぶら ごま	583 19.9 16.5
27 (火)	コッペパン はっぼうさい はるさめサラダ なし	☆	牛乳 うずらたまご ぶたにく あさり えび	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ もやし しょうが きパプリカ きゅうり なし	パン でんぷん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	578 25.4 21.1
28 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん こんにゃくいりしょうがやき すのもの かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ わかめ	ねぎ かぼちゃ こまつな こんにゃく しょうが たまねぎ きゅうり しめじ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごま	559 19.2 16.4
29 (木)	チリコンカンドッグ (せわりコッペパン チリコンカン) レタスのスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく きんときまめ ベーコン	トマト にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし レタス エリンギ オレンジ	パン さとう じゃがいも あぶら	545 21.5 17.4
30 (金)	★リザーブ給食 むぎごはん たまごやき または さばのみそオイルやき ひじきとだいちのいりに じゃがもちのすましじる	☆	牛乳 さば みそ あぶらあげ だいち ひじき たまご	にんじん きぬさや ねぎ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら	595 21.3 18.4

※都合により献立内容は、変更になることがあります。