

# 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5年1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)
11 (水)	★食物せんい献立 ざっこくごはん こんさいカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう しょうが れんこん みかん パイナップル もも	ざっこくごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	644 18.4 16.6
12 (木)	★世界の料理(スイス) ライむぎコッペパン ぎゅうにくのクリームにこみ マッシュポテト おしむぎのスープ	☆	牛乳 ぎゅうにく スキムミルク	にんじん パセリ しめじ マッシュルーム たまねぎ セロリ キャベツ	ライむぎパン こむぎこ じゃがいも おしむぎ あぶら なまクリーム	612 22.8 23.0
13 (金)	★かみかみ献立 わかめむぎごはん がめに たまごやき くろまめ いりこ	☆	牛乳 とりにく たまご くろまめ わかめ いりこ	きぬさや にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ れんこん たけのこ	むぎごはん さといも さとう あぶら	642 23.7 17.8
16 (月)	むぎごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいりに あさりのみそしる いりこ	☆	牛乳 いわし てんぷら あさり あつあげ こめみそ むぎみそ わかめ いりこ	しょうが きぬさや ねぎ にんじん こんにゃく きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ	むぎごはん さとう ごま あぶら	657 25.4 22.7
17 (火)	ミルクしょくパン ツナときのこのスパゲティ コールスローサラダ りんご	☆	牛乳 ツナ のり	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	582 22.8 16.5
18 (水)	★食育の日 むぎごはん にくじゃが こまつなのびたし くきわかめのつくだに	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ しらすぼし くきわかめ	さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ しょうが こんにゃく えのきたけ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	572 18.2 13.8
19 (木)	けんさんむぎしょくパン とりとこうやどうふのチリソースに はくさいとたまごのスープ チーズ	☆	牛乳 こうやどうふ とりにく たまご わかめ チーズ	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ しょうが えだまめ きくらげ はくさい	けんさんむぎパン さとう でんぷん こめこ あぶら	630 26.7 26.3
20 (金)	やさいのみそバターどん (むぎごはん) じゃがもちのすましじる ぼんかん	☆	牛乳 だいず ぶたにく あかみそ	にんじん さやいんげん こまつな にんにく たまねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ ぼんかん	むぎごはん さとう じゃがもち バター あぶら	615 20.3 15.8
23 (月)	★郷土料理:福岡県 むぎごはん さばのぬかみそだき かぶのあちらづけ はかたみずたきふうしる	☆	牛乳 さば とりにく とうふ こんぶ	にんじん しゅんぎく しょうが かぶ しろねぎ しいたけ はくさい	むぎごはん さとう はるさめ	662 24.0 24.2
24 (火)	★給食記念日 コッペパン カレーシチュー みかんとキャベツのサラダ アーモンドカル	☆	牛乳 レンズまめ とりにく いりこ	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム みかん きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド ごま	559 22.2 19.9
25 (水)	★料理コンクール最優秀賞献立 むぎごはん ホキフライのうめタルタルソース くろごまあえ こんさいしょうがじる	☆	牛乳 ホキ とうにゅう あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ うめ もやし ごぼう しょうが だいこん しめじ	むぎごはん でんぷん パンこ さといも あぶら オリーブゆ くろごま ねりごま こむぎこ *エッグケアマヨネーズ	681 20.8 25.1
26 (木)	★朝ごはん献立 げんえんしょくパン ミートオムレツ ビーンズサラダ とうにゅうのコーンスープ ぼんかん	☆	牛乳 ひよこまめ とうにゅう あかいんげんまめ とりにく しろいんげんまめ レンズまめ あおえんどうまめ たまご	あかパプリカ ブロッコリー パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし ポンカン	げんえんパン はちみつ あぶら	633 23.6 22.5
27 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 あつあげ ぎゅうにく わかめ こんぶ	にんじん しゅんぎく たまねぎ しろねぎ こんにゃく かんてん こんにゃく えのきたけ はくさい ゆず だいこん	むぎごはん さとう ゼリー あぶら	622 20.3 17.5
30 (月)	むぎごはん みそにこみうどん かつおなごまいため あじつけのり	☆	牛乳 こめみそ むぎみそ とりにく あぶらあげ しらすぼし のり	ねぎ にんじん かつおな だいこん しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	むぎごはん さといも うどん さとう ごま ごまあぶら	585 19.1 13.6
31 (火)	ミルクねりじパン ポトフ アーモンドソテー ぼんかん	☆	牛乳 ウインナー	にんじん たまねぎ セロリ だいこん エリンギ キャベツ とうもろこし ぼんかん	ミルクパン じゃがいも あぶら アーモンド	560 20.3 19.1

※25日(水)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。