

# 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2月

ひにち ようび	こんだてめい	きゅうしょく 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)
1 (水)	むぎごはん あつあげとだいこんのもの すのもの いりこ	☆	牛乳 あつあげ ぶたにく わかめ いりこ	にんじん しょうが だいこん こんにゃく えだまめ キャベツ	むぎごはん さとう あぶら ごま	586 22.2 17.2
2 (木)	★世界の料理:スウェーデン はいがコッパパン ミートボールのとうにゅうクリームに こふきいも まめのスープ チーズ	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	はいがパン じゃがいも あぶら	763 29.8 34.3
3 (金)	★行事食:節分 むぎごはん いわしのにつけ しそあえ けんちんじる せつぶんまめ	☆	牛乳 いわし とうふ だいず	あかじそ にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	むぎごはん くらざとう さとう さといも ごま あぶら	582 23.8 15.0
6 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん えびととうふのいためもの わかめスープ あじつけのり	☆	牛乳 とうふ ぶたにく えび わかめ のり	えだまめ たけのこ にんにく しろねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ	むぎごはん でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	550 21.3 15.3
7 (火)	ワンローフパン きびなごのカレーあげ はくさいのコールスローサラダ コーンチャウダー りんごジャム	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう ベーコン きびなご スキムミルク	あかパプリカ パセリ にんじん きパプリカ はくさい たまねぎ しめじ とうもろこし	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも りんごジャム あぶら	616 26.3 19.7
8 (水)	むぎごはん みそおでん こまつなのびたし かなぎつくだに	☆	牛乳 こめみそ うずらたまご とりにく てんぷら あつあげ かなぎ	にんじん こまつな だいこん こんにゃく もやし	むぎごはん さといも さとう	575 21.3 14.5
9 (木)	ミルクしよくパン はるまき ブロッコリーのちゅうかあえ はるさめスープ アーモンドカル	☆	牛乳 いりこ ぶたにく	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん はくさい ほししいたけ	ミルクパン はるまきのかわ さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	634 21.2 29.1
10 (金)	チキンライス キャベツとパインのサラダ ポテトスープ ヨーグルト	☆	牛乳 とりにく しろいんげんまめ ヨーグルト	パセリ あかパプリカ にんじん さやいんげん とうもろこし にんにく トマト たまねぎ キャベツ パイナップル エリンギ	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら オリーブゆ	564 17.1 13.9
13 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき すきこんぶのにつけ さといものみそしる いりこのふりかけ	☆	牛乳 たまご てんぷら とうふ こめみそ むぎみそ いりこ かつおぶし こんぶ のり	さやいんげん にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ	むぎごはん さとう さといも あぶら ごま ごまあぶら	614 20.1 21.7
14 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぎゅうにく ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら ムース	619 23.5 22.8
15 (水)	★チャレンジクッキング献立&郷土料理:宮崎県 むぎごはん チキンなんぼん ノンエッグタルタルソース まだかづけ ざぶじる	☆	牛乳 とりにく だいず いか かまぼこ てんぷら こんぶ	にんじん ねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ほししいたけ	むぎごはん こむぎこ てんぷらこ さとう じゃがいも あぶら ※ノンエッグタルタルソース	704 29.7 21.1
16 (木)	けんさんむぎしよくパン ひよこまめのトマトに ロマネスコのアーモンドサラダ ぼんかん	☆	牛乳 ひよこまめ ウインナー	にんじん トマト にんにく たまねぎ ロマネスコ キャベツ レモン とうもろこし ぼんかん	けんさんむぎパン さとう じゃがいも オリーブゆ アーモンド あぶら	624 21.5 20.9
17 (金)	わかめむぎごはん おやこうどん やさいとツナのごまいため いりこ	☆	牛乳 たまご とりにく ツナ わかめ いりこ	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ キャベツ レモン	むぎごはん うどん でんぷん ごま あぶら	587 22.7 15.7
20 (月)	★食育の日 むぎごはん さわらのてりに じゃがいものきんぴら はくさいのみそしる たくあん	☆	牛乳 さわら てんぷら あぶらあげ こめみそ むぎみそ わかめ	きぬさや にんじん ねぎ しょうが こんにゃく はくさい えのきたけ たまねぎ たくあん	むぎごはん さとう くらざとう じゃがいも ごま あぶら	594 24.4 15.3
21 (火)	★かみかみ献立 しよくパン スパゲティナポリタン ビーンズサラダ りんご	☆	牛乳 ベーコン ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ピーマン にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	パン スパゲティ はちみつ オリーブゆ あぶら	595 19.9 17.3
22 (水)	★リザーブ給食 カツどん または とりてんどん (むぎごはん・たまごとし) しゅんぎくのおかかあえ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく たまご かつおぶし	ねぎ にんじん しゅんぎく たまねぎ たけのこ もやし	むぎごはん てんぷらこ パンこ さとう でんぷん あぶら	552 21.1 13.7
24 (金)	ざっこくごはん ほうれんそうのビーフカレー かいそうサラダ でこぼん	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ ぎゅうにく わかめ こんぶ	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが レモン きゅうり でこぼん こんにゃく かんてん	ざっこくごはん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	647 19.3 19.5
27 (月)	むぎごはん ツナじゃが こまつなとひじきのごまあえ いりこ	☆	牛乳 ツナ ひじき いりこ	さやいんげん にんじん こまつな たまねぎ こんにゃく 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	559 19.5 12.3
28 (火)	こくとうコッパパン みそちゃんぽん シュウマイ りんご	☆	牛乳 こめみそ あさり ぶたにく	にんじん ねぎ もやし たまねぎ きくらげ キャベツ しょうが りんご	こくとうパン ちゃんぽんめん あぶら シュウマイのかわ	578 24.5 18.0

※15日(水)に使用の『ノンエッグタルタルソース』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。