

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3月

ひにち ようび	こんだてめい	き 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)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげとたまごのごもくに ほうれんそうのかおりあえ さけふりかけ	☆	牛乳 あつあげ ぎゅうにく うずらたまご さけ のり	きぬさや にんじん ほうれんそう ごぼう しょうが たまねぎ もやし	むぎごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	622 23.0 19.2
2 (木)	ワンローフパン ししゃもフリッター フラワーサラダ レンズまめのスープ いちごジャム	☆	牛乳 ベーコン レンズまめ ししゃも	ブロッコリー あかパプリカ さやいんげん カリフラワー たまねぎ セロリ にんじん	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも いちごジャム あぶら	601 21.6 22.9
3 (金)	★行事食:ひなまつり ちらしずし たまごやき きゅうりのこんがあえ すましじる ひなあられ	☆	牛乳 あぶらあげ たまご とうふ しらすぼし こんが わかめ	きぬさや にんじん みつば ごぼう かんぴょう きゅうり ほししいたけ えのきたけ	むぎごはん さとう ふ ひなあられ	628 19.0 22.5
6 (月)	むぎごはん ごもくうどん あさりとやさいのごまずあえ やきのり	☆	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ あさりのり	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ キャベツ	むぎごはん うどん さとう ごま	576 21.2 13.5
7 (火)	しょくパン クリームシチュー ほうれんそうとコーンのソテー たんかん	☆	牛乳 とりにく しろいんげんまめ とうにゅう スkimミルク	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし たんかん	パン こむぎこ じゃがいも あぶら	577 24.6 19.0
8 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのすのもの わかめのみそしる いりこ	☆	牛乳 いわし あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ わかめ いりこ	しょうが にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう ごま	609 22.3 19.9
9 (木)	★世界の料理:チリ チャカレロ(かしわがたパン にくのソテー ゆでキャベツ エッグケアマヨネーズ) ぎょかいのスープ	☆	牛乳 ひよこまめ ぶたにく あかいんげんまめ たら あおえんどうまめ いか	トマト にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	パン じゃがいも オリーブゆ あぶら ※エッグケアマヨネーズ	617 25.7 25.8
10 (金)	むぎごはん ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ ぎゅうにく	にんじん にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	654 19.2 19.3
13 (月)	★料理コンクール優秀賞献立 ばいかどん(むぎごはん) さといものりしおバター にんじんのわふうみそポタージュ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう こめみそ しらすぼし あおのり	ねぎ にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ しょうが うめ エリンギ だいこん セロリ	むぎごはん さとう さといも じゃがいも あぶら バター	615 23.4 16.1
14 (火)	おたのしみこんだて & 6年生リクエスト給食	☆	牛乳 きなこ とりにく ベーコン	ブロッコリー にんじん レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	さとう パン マーマレード オレンジジュース でんぷん あぶら	680 26.1 33.4
15 (水)	★行事食:卒業祝い せきはん からあげ かいそうサラダ おすいもの	☆	牛乳 とりにく わかめ こんが	ねぎ しょうが ゆず きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ こんにゃくかんてん	せきはん こめこ でんぷん さとう しらたまもち あぶら ごま	678 23.5 21.8
16 (木)	ミルクねじりパン ベーコンとほうれんそうのスパゲティ カラフルソテー オレンジ	☆	牛乳 ベーコン	にんじん にんにく たまねぎ ほうれんそう あかパプリカ マッシュルーム とうもろこし エリンギ キャベツ オレンジ	ミルクパン スパゲティ あぶら	564 20.6 16.3
20 (月)	★食育の日 むぎごはん さばのごまに ひじきとだいのいために じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さば だいち あぶらあげ こめみそ むぎみそ ひじき	きぬさや にんじん こまつな しょうが たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう くろざとう じゃがいも ごま あぶら	687 23.9 25.3
22 (水)	★郷土料理:熊本県 むぎごはん たちうおのからあげ タイプーエン たかなのいためもの でこぼん	☆	牛乳 たちうお うずらたまご かつおぶし	にんじん ねぎ たかなづけ もやし たまねぎ キャベツ きくらげ でこぼん	むぎごはん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん	606 19.5 22.2
23 (木)	★食物せんい献立 こめこパン ポトフ アーモンドサラダ ヨーグルト	☆	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん ブロッコリー あかパプリカ たまねぎ セロリ キャベツ エリンギ きゅうりレモン	こめこパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	603 25.8 19.8

※9日(木)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。