

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6年4月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	きゅう しよく かいし	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)
10 (水)	むぎごはん だいずいりマーボー豆腐 はるさめサラダ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ きゅうり あかパプリカ きパプリカ	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	569 20.1 17.3
12 (金)	たけのこごはん たまごやき こまつなのびたし すましじる	☆	牛乳 あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん こまつな もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん さとう	568 19.4 21.8
15 (月)	むぎごはん さわらのごまに ひじきとだいずのいりに じゃがいものみそじる	☆	牛乳 さわら ひじき だいず てんぷら あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん きぬさや たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう くろざとう ごま あぶら じゃがいも	587 25.4 16.8
16 (火)	★郷土料理・熊本県 むぎごはん タイピーエン やきぎょうざ たかなのいためもの デコボン	☆	牛乳 かまぼこ ぶたにく とりにく しらすぼし	きくらげ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ いら たかなづけ デコボン	むぎごはん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ	562 17.2 15.2
17 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげのもの かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 とりにく あつあげ わかめ こんぶ いりこ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが こんにゃくかんてん きゅうり レモン	むぎごはん あぶら さとう	576 22.5 18.1
18 (木)	★1年生給食開始 ワンローフパン スパゲティミートソース コールスロー	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ あぶら さとう	572 21.2 18.7
19 (金)	むぎごはん ビーフカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく みかん パイナップル もも	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	631 17.4 16.6
22 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん しんじゃがいものうまに きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	☆	牛乳 とりにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ こんにゃく きゅうり レモン きりぼしだいこん きパプリカ オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	553 15.6 13.4
23 (火)	★ださいふの日:姉妹都市給食(韓国) むぎごはん デジプルコギ ナムル わかめとたまごのスープ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ たまご	しろねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ だいずもやし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	562 20.9 19.2
24 (水)	むぎごはん しろみぎかなのてんぷら ごまあえ とうふのみそじる	☆	牛乳 ホキ あおさ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな	むぎごはん こむぎこ でんぱん あぶら ねりごま ごま さとう	594 20.4 19.9
25 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ グリンピース	キャラットパン あぶら さとう じゃがいも	650 22.7 28.9
26 (金)	かんげいえんそく					
30 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ しそあえ あつあげのみそじる	☆	牛乳 さば あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう くろざとう ごま	642 23.4 25.6

※都合により献立内容は、変更になることがあります。

★1年生の給食開始は、4月18日(木)からです。