

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5月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう じ ゆう	た い ない で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal)	
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g)	
						脂質(g)	
1 (水)	★行事食:こどもの日 とりとたまごのそぼろどん(むぎごはん) すのもの ごもくじる かしわもち	☆	牛乳 とりにく たまご とうふ しらすぼし わかめ	こまつな にんじん えだまめ しょうが もやし たけのこ えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら かしわもち	612 21.8 17.2	
2 (木)	★世界の料理:ギリシャ ねじりパン スズカキア チーズサラダ もものコンポート	☆	牛乳 とりにく ぶたにく ひよこまめ レンズまめ いか チーズ	トマト さやいんげん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もも	パン でんぱん さとう オリーブゆ あぶら	617 25.8 21.7	
7 (火)	むぎごはん じゃがいものカレーに もやしのみそだれあえ おちゃふりかけ	☆	牛乳 ぶたにく みそ のり	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース しょうが こんにゃく レモン もやし おちゃのは あかじそ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ＊エッグケアマヨネーズ	557 17.2 15.1	
8 (水)	★食物せんい献立 むぎごはん かつおフライ いんげんのごまあえ わかたけじる	☆	牛乳 かつお とうふ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま ねりごま	592 23.0 17.6	
9 (木)	ワンローフパン そらまめのシチュー コールスロー オレンジ	☆	牛乳 とうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム そらまめ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	572 24.0 20.4	
10 (金)	むぎごはん えびととうふのいためもの ワンタンスープ いりこ	☆	牛乳 とうふ えび ぶたにく とりにく いりこ	にんじん チンゲンサイ えだまめ たけのこ しろねぎ しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ にんにく	むぎごはん でんぱん ワンタン あぶら ごまあぶら	551 24.4 15.0	
13 (月)	むぎごはん とりのうめマヨソース じゃこあえ じゃがいものみそしる	☆	牛乳 とりにく むぎみそ こめみそ しらすぼし	アスパラガス こまつな にんじん ねぎ うめ しめじ たまねぎ	むぎごはん こめこ でんぱん さとう じゃがいも ごま あぶら ＊エッグケアマヨネーズ	603 23.6 19.6	
14 (火)	★郷土料理:岡山県 まつりずし れんこんのきんぴら おすいもの マスカットゼリー	☆	牛乳 ツナ たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ えだまめ れんこん えのきたけ	むぎごはん さとう マスカットゼリー あぶら ごま	549 17.8 14.1	
15 (水)	むぎごはん ジャージャンとうふ シュウマイ かいそうサラダ	☆	牛乳 あかみそ あつあげ ぶたにく わかめ こんぶ	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく レモン ほししいたけ たけのこ きゅうり こんにゃくかんてん	むぎごはん さとう でんぱん あぶら ごま ごまあぶら シュウマイのかわ	628 22.5 21.2	
16 (木)	ミルクコッパパン ペンネトマトソース スナップエンドウのソテー オレンジ	☆	牛乳 ベーコン	トマト にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし スナップエンドウ オレンジ	ミルクパン ペンネ オリーブゆ あぶら	589 21.4 18.4	
17 (金)	★ださいふの日:太宰府の郷土料理(だぶ) むぎごはん さばのみそに こんぶあえ だぶ	☆	牛乳 こめみそ さば とりにく こんぶ	ねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう こんにゃく れんこん ほししいたけ	むぎごはん さとう さとも でんぱん	606 22.0 22.6	
20 (月)	むぎごはん ホイコーロー しるビーフン オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく ハム	ピーマン にんじん にら しょうが キャベツ しろねぎ にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ オレンジ	むぎごはん でんぱん ビーフン あぶら ごまあぶら	573 19.1 15.7	
21 (火)	むぎごはん ツナじゃが あさりとやさしいのごますあえ マヨいりこ	☆	牛乳 ツナ あさり いりこ	さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ＊エッグケアマヨネーズ	579 20.9 13.7	
22 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん ししゃものいそべあげ きんぴらごぼう あつあげのみそしる	☆	牛乳 てんぷら あつあげ あおのり ししゃも こめみそ むぎみそ	にんじん きぬさや こまつな ごぼう たまねぎ えのきたけ	むぎごはん こむぎこ てんぷらこ さとう あぶら ごま	573 18.8 17.7	
23 (木)	★朝ごはん献立 けんさんむぎしょくパン トマトオムレツ ピースサラダ はるキャベツのスープ	☆	牛乳 たまご とりにく ベーコン しろいんげんまめ	トマト にんじん パセリ グリーンピース キャベツ たまねぎ セロリ	けんさんむぎパン じゃがいも あぶら ＊エッグケアマヨネーズ	578 19.8 24.7	
24 (金)	ざっくくごはん ポークカレー フルーツミックス	☆	牛乳 しろいんげんまめ レンズまめ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	ざっくくごはん こむぎこ じゃがいも あぶら マスカットゼリー なしゼリー	634 18.3 16.9	
27 (月)	うんどうかいのふりかえきゅうじつ						
28 (火)	むぎごはん わかめうどん あつやきたまご おかかあえ かなぎつくだに	☆	牛乳 とりにく たまご かつおがし わかめ かなぎ	ねぎ にんじん こまつな しめじ キャベツ	むぎごはん うどん さとう	638 22.1 21.6	
29 (水)	むぎごはん ハンバーグわふうソース こふさいも キャベツのみそしる オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ たまねぎ オレンジ	むぎごはん でんぱん さとう じゃがいも あぶら	609 20.8 18.3	
30 (木)	おたのしみこんだて		☆	牛乳 ホキ ベーコン とうにゅう レンズまめ しろいんげんまめ	あかパプリカ にんじん パセリ キャベツ たまねぎ とうもろこし エリンギ	パン パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	602 24.9 21.4
31 (金)	むぎごはん こうやどうふのはちもくに すみそあえ わかめとじゃこのさつとに	☆	牛乳 こうやどうふ とりにく こめみそ わかめ しらすぼし	さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう あぶら ごま	542 21.7 15.5	

※7日(火)・13日(月)・21日(火)・23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。