

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9月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	休 日 しゅう まつ	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)
2 (月)	むぎごはん にくじゃが しそあえ あおのりいりこ	☆	牛乳 ぶたにく あおのり いりこ	さやいんげん にんじん あかじそ たまねぎ しょうが こんにゃく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	557 19.1 14.4
3 (火)	むぎごはん いわしのかんろに すのもの とりごぼうじる	☆	牛乳 いわし とりにく あつあげ わかめ	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ ごぼう こんにゃく	むぎごはん さとう ごま あぶら	576 22.7 18.8
4 (水)	むぎごはん だいずいりマーボーなす シュウマイ もやしとにらのナムル	☆	牛乳 だいず ぶたにく あかみそ	ねぎ にら なす にんにく たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ もやし	むぎごはん さとう でんぱん あぶら ごまあぶら ごま シュウマイのかわ	567 20.9 17.1
5 (木)	ワンローフパン スタミナスパゲティ コールスロー なし	☆	牛乳 ぶたにく	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ にんにく セロリ キャベツ とうもろこし なし	パン スパゲティ さとう あぶら	564 21.0 17.8
6 (金)	★郷土料理:福井県 ソースカツどん (むぎごはん、ソースカツ、ゆでキャベツ) うちまめじる	☆	牛乳 ぶたにく うちまめ あぶらあげ こめみそ	にんじん キャベツ だいこん しろねぎ ほししいたけ ごぼう	むぎごはん さとう さといも あぶら パンこ	611 21.1 21.2
9 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん あつやきたまご いろどりいため じゃがいものみそしる あじつけのり	☆	牛乳 たまご ハム あぶらあげ こめみそ むぎみそ のり	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しめじ	むぎごはん じゃがいも あぶら	581 18.2 20.8
10 (火)	★食物せんい献立 むぎごはん あつあげのもの きりぼしだいこんのあえもの かなぎつくだに	☆	牛乳 あつあげ とりにく わかめ かなぎ	さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが ごぼう こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし	むぎごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	624 22.1 20.4
11 (水)	しそむぎごはん ジャーチャーめん かいそうサラダ オレンジ	☆	牛乳 きゅうにく ぶたにく あかみそ わかめ こんぶ	あかじそ さやいんげん にんじん しろねぎ たけのこ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃくかんてん レモン きゅうり オレンジ	むぎごはん さとう ちゃんぽんめん ごまあぶら あぶら ごま	613 20.9 16.6
12 (木)	ワンローフパン ぶたにくのマリネ ポテトサラダ レタスのスープ	☆	牛乳 ぶたにく ひよこめ ベーコン	あかパプリカ にんじん パセリ レタス にんにく きパプリカ レモン たまねぎ えだまめ とうもろこし エリンギ	パン じゃがいも オリーブゆ *エッグケアマヨネーズ	586 24.4 25.0
13 (金)	ざっこくごはん まぐろカレー キャベツとパインのサラダ アーモンド	☆	牛乳 レンズまめ ベーコン しろいんげんまめ まぐろ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ パイナップル	ざっこくごはん こむぎこ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	588 22.3 18.1
17 (火)	★行事食:中秋の名月 わかめむぎごはん さといものそぼろに ごもくじる つきみだんご	☆	牛乳 とりにく あつあげ きなこ わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ しょうが たけのこ しめじ たまねぎ	むぎごはん さといも でんぱん さとう しらたまだんご	584 21.1 12.4
18 (水)	むぎごはん さばのソースに ごまあえ かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 さば あぶらあげ こめみそ むぎみそ	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	むぎごはん さとう くらざとう ごま ねりごま	640 22.0 24.5
19 (木)	★かみかみ献立 ミルクしよくパントマトオムレツ アーモンドサラダ ポテトスープ もものコンポート	☆	牛乳 たまご とりにく しろいんげんまめ ベーコン	パセリ にんじん きゅうり キャベツ エリンギ たまねぎ トマト もも	ミルクパン さとう じゃがいも アーモンド あぶら	612 21.9 25.2
20 (金)	★だざいふの日:梅料理 むぎごはん ホキフライうめタルタルソース あчыらづけ とうがんのすましじる	☆	牛乳 ホキ とうにゅう あぶらあげ とうふ しおこんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ うめ セロリ きゅうり とうが えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら オリーブゆ パンこ でんぱん こむぎこ *エッグケアマヨネーズ	626 20.3 23.1
24 (火)	むぎごはん きつねうどん ツナとやさしいごまいため ひじきのり	☆	牛乳 あぶらあげ ツナ ひじき のり	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ レモン	むぎごはん さとう うどん ごま あぶら	577 18.9 14.7
25 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん あじのいそべあげ または あじのカレーあげ こんぶあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 あじ あつあげ あおのり こめみそ むぎみそ こんぶ	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	むぎごはん こむぎこ てんぷらこ あぶら	607 25.9 19.6
26 (木)	★世界の料理:アメリカ合衆国 ホットドック (せわりコッペパン、ウインナー、キャベツのソテー) クラムチャウダー オレンジ	☆	牛乳 ウインナー とうにゅう しろいんげんまめ あさり ベーコン スキムミルク	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも あぶら	593 26.1 22.4
27 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 きゅうにく あかみそ とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ レモン りんご にんにく たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら	614 22.6 18.9
30 (月)	むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため はるさめスープ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく くきわかめ いりこ	ピーマン あかパプリカ にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが	むぎごはん じゃがいも さとう はるさめ あぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	537 17.5 14.6

※12日(木)・20日(金)・30日(月)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。