

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11月

ひにち ようび	こんだてめい	☆	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	からだのちようしほ 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 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん はつぼうさい シユウマイ だいがくいも	☆	牛乳 うずらたまご てんぷら ぶたにく	チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	むぎごはん でんぷん さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら あぶら ごま シユウマイのかわ	665 20.9 20.0
5 (火)	むぎごはん あつあげのもの はくさいのこんがええ マヨイリこ	☆	牛乳 あつあげ とりにく こんが いりこ	さやいんげん にんじん たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく はくさい	むぎごはん さとう あぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	607 21.9 20.5
6 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのごまに れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さば とうふ わかめ こめみそ むぎみそ	にんじん きぬさや ねぎ しょうが れんこん こんにやく たまねぎ	むぎごはん さとう くらざとう じゃがいも ごま あぶら	642 22.1 23.7
7 (木)	こめこパン きのコスパゲティ アーモンドソテー りんご	☆	牛乳 とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しめじ ほししいたけ えのきたけ キャベツ りんご	こめこパン スパゲティ あぶら アーモンド	558 23.2 17.2
8 (金)	★行事食:いい歯の日 むぎごはん ししゃもフリッター きりほしだいこんのしそあえ ごもくじる おさかなぶりかけ	☆	牛乳 あつあげ ししゃも くきわかめ いわし のり	あかじそ にんじん ねぎ とうもろこし きりほしだいこん たけのこ もやし ほししいたけ	むぎごはん あぶら ごま こむぎこ でんぷん	552 16.9 18.3
11 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」 むぎごはん シイラフライ ごぼうとだいずのいために すましじる	☆	牛乳 シイラ だいず とうふ わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう はくさい えのきたけ	むぎごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ	567 22.3 17.2
12 (火)	むぎごはん ほうまんしいたけのくろずいため はるさめスープ のりつくだに みかん	☆	牛乳 とりにく ハム のり	あかパプリカ チンゲンサイ にんじん れんこん たけのこ きパプリカ ほししいたけ しめじ たまねぎ みかん	むぎごはん さとう でんぷん はるさめ アーモンド あぶら	624 21.6 18.9
13 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん けんさんやさいのたまごやき しゅんぎくのかおりあえ さつまいものみそしる	☆	牛乳 たまご あつあげ こめみそ むぎみそのり	しゅんぎく にんじん ねぎ もやし はくさい えのきたけ こまつな	むぎごはん さつまいも	551 19.4 14.7
14 (木)	けんさんむぎしょくパン はかたいちばんどりのレモンソースに ハニーサラダ ポテトクリームスープ	☆	牛乳 とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ しろういんげんまめ とうにゅう ベーコン スキムミルク	さやいんげん にんじん レモン キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ	けんさんむぎパン はちみつ じゃがいも あぶら	600 28.1 23.1
15 (金)	★だざいふの日:福岡農業高校の大根 むぎごはん ふくのうだいこんのおでん はくさいのごまあえ こいわしつくだに	☆	牛乳 とりにく うずらたまご てんぷら あつあげ いわし	にんじん こまつな だいこん こんにやく はくさい	むぎごはん さといも さとう ごま	609 23.8 19.3
18 (月)	むぎごはん さばのソースに おかかあえ ちゃんこじる	☆	牛乳 さば かつおがし とりにく とうふ	にんじん こまつな しょうが キャベツ はくさい しろねぎ しめじ たまねぎ	むぎごはん さとう くらざとう	622 24.9 23.8
19 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ウィナー ツナ ぶたにく とりにく しろういんげんまめ ヨーグルト	にんじん ピーマン あかパプリカ パセリ にんにく たまねぎ セロリ とうもろこし キャベツ だいこん	むぎごはん こむぎこ あぶら	604 20.7 17.0
20 (水)	わかめむぎごはんにこみうどん ブロッコリーのごまみそあえ りんご	☆	牛乳 かまぼこ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ねぎ ブロッコリー ごぼう たまねぎ とうもろこし レモン りんご	むぎごはん さといも うどん ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	613 20.5 16.7
21 (木)	★世界の料理:イギリス(U.K.) キューカンバーサンドイッチ (ワンローパン きゅうりのサラダ) スコッチエッグ スコッチブロス	☆	牛乳 ツナ たまご とりにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ	パン おしむぎ じゃがいも パンこ *エッグケアマヨネーズ	574 24.8 25.5
22 (金)	★郷土料理・友好都市給食:大分県中津市 むぎごはん からあげ かますあえ けんちゃんじる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ しょうが はくさい かます ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく	むぎごはん でんぷん さといも あぶら	609 23.0 22.8
25 (月)	むぎごはん しろみざかなとこうやどうふのチリソースに ちゅうかスープ わかめとじゃこのさつとに	☆	牛乳 こうやどうふ たら ハム わかめ しらすまし	にんじん にんにく しろねぎ しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ トマト	むぎごはん こめこ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	560 20.7 15.8
26 (火)	ツナそぼろどん(むぎごはん) みそラーメン みかん	☆	牛乳 ツナ やきぶた こめみそ あかみそ	にんじん えだまめ しょうが ねぎ もやし とうもろこし きくらげ キャベツ みかん	むぎごはん ラーメン あぶら ごま さとう	619 24.5 16.4
27 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん にくじゃが かいそうサラダ とうふ または なつとう	☆	牛乳 ぶたにく こんが わかめ とうふ なつとう	さやいんげん にんじん しょうが たまねぎ ゆず だいこん こんにやくかんてん	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	596 21.3 16.2
28 (木)	しょくパン いわしのトマトに さつまいもとアーモンドのサラダ はくさいスープ	☆	牛乳 いわし ベーコン しらすまし	にんじん パセリ レモン はくさい エリンギ セロリ たまねぎ トマト	パン さつまいも アーモンド *エッグケアマヨネーズ あぶら	623 24.8 26.7
29 (金)	ざっこくごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ レンズまめ しろういんげんまめ あおえんどうまめ ヨーグルト	にんじん トマト にんにく たまねぎ パナナ みかん パイナップル もも	ざっこくごはん こむぎこ じゃがいも あぶら	602 18.4 15.9

※5日(火)・20日(水)・21日(木)・28日(木)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。