

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

令和7年1月

太宰府市立 太宰府南小学校

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)
9 (木)	けんさんむぎしょくパン かぶのシチュー キャベツとコーンのソテー いちごジャム	☆	牛乳 とりにく とうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	けんさんむぎパン あぶら こむぎこ いちごジャム	567 22.9 19.2
10 (金)	★行事食:正月 むぎごはん ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに かなぎつくだに	☆	牛乳 ぶり とりにく こんが いか かなぎ	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ	むぎごはん さとう しらたまもち	595 24.4 16.9
14 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん ぐだくさんたまごやき ごまあえ じゃがいものみそしる ぼんかん	☆	牛乳 たまご とうふ とりにく もずく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ぼんかん	むぎごはん ごま さとう じゃがいも	611 19.3 15.6
15 (水)	★食物せんい献立 むぎごはん とりとこうやどうふのチリソース はくさいとくきわかめのスープ あじつけのり	☆	牛乳 とりにく こうやどうふ くきわかめ のり	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ にんにく はくさい もやし ねぎ トマト	むぎごはん でんぷん こめ あぶら さとう	607 21.5 18.7
16 (木)	ねじりパン シーフードスパゲティ コールスロー アーモンド	☆	牛乳 ベーコン えび あさり	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ あぶら *エッグケアマヨネーズ アーモンド	601 24.4 21.5
17 (金)	ざっくごはん ほうれんそうのカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが みかん パイナップル もも りんご	ざっくごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	628 18.5 16.6
20 (月)	★だざいふの日:福岡県の郷土料理 むぎごはん がめに わけぎときゅうりのぬた ぎすけに	☆	牛乳 とりにく わかめ こめみそ いりこ だいず	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく きぬさや ほししいたけ わけぎ きゅうり	むぎごはん さとも あぶら さとう ごま	581 21.6 14.5
21 (火)	むぎごはん はつぼうさい はるまき だいこんのそくせきづけ	☆	牛乳 ぶたにく てんがら うずらたまご	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ	むぎごはん あぶら ごまあぶら でんぷん はるまきのかわ さとう ごま	703 20.7 28.6
22 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのにつけ こんにゃくのいりに あつあげのみそしる	☆	牛乳 さば あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	むぎごはん さとう くろざとう ごまあぶら ごま	670 23.4 26.2
23 (木)	★世界の料理:オーストラリア しょくパン ぎゅうにくのバーベキューソース マッシュポテト レンズまめのトマトスープ	☆	牛乳 ぎゅうにく あかみそ ベーコン レンズまめ	たまねぎ りんご しょうが レモン キャベツ にんにく セロリ パセリ トマト	パン あぶら ごま じゃがいも マカロニ	564 27.1 19.7
24 (金)	★学校給食記念日 むぎごはん さけのしおやき すいとん たくあん ぼんかん	☆	牛乳 さけ ちくわ	にんじん だいこん はくさい こまつな ごぼう たくあん ぼんかん	むぎごはん こむぎこ さとも	581 20.4 9.7
27 (月)	むぎごはん ひじきとうめのマーボーどうふ ほうまんみぞれスープ マヨいりこ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき かつおがし とりにく かまぼこ いりこ	しょうが にんにく いら にんじん しろねぎ うめ だいこん ほししいたけ はくさい たまねぎ	むぎごはん あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	578 22.1 16.9
28 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ とうもろこし パセリ トマト	むぎごはん オリーブゆ さとう あぶら	623 21.8 15.3
29 (水)	しそむぎごはん みそにこみうどん かつおなごまいため りんご	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ こめみそ あかみそ しらすぼし	あかじ しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ かつおな もやし りんご	むぎごはん うどん さとも ごまあぶら さとう ごま	582 18.9 14.2
30 (木)	ワンローフパン ホキフライ アーモンドサラダ オニオンスープ	☆	牛乳 ホキ	キャベツ とうもろこし たまねぎ あかパプリカ レモン にんじん セロリ マッシュルーム パセリ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぷん アーモンド さとう	588 23.1 23.8
31 (金)	★行事食:節分(2月2日) むぎごはん いわしのにつけ しゅんぎくのおかかあえ さとものみそしる せつぶんまめ	☆	牛乳 いわし かつおがし とうふ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ だいず	しょうが しゅんぎく もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	むぎごはん さとう くろざとう さとも	589 26.2 15.5

※16日(木)、27日(月)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。