

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2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	き ゆう し ょう	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)
3 (月)	むぎごはん ツナじゃが かいそうサラダ いりこのふりかけ	☆	牛乳 ツナ わかめ こんが いりこ かつおぶし のり	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん こんにゃくかんてん ゆず	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	550 19.0 11.7
4 (火)	★チャレンジクッキングだざいふ献立 むぎごはん れんこんとりにくのあげに さつまいもとかぼちゃのサラダ かきたまじる	☆	牛乳 とりにく あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ ハム たまご わかめ	れんこん えだまめ にんじん かぼちゃ えのきたけ たまねぎ こまつな	むぎごはん でんぱん あぶら さとう さつまいも ＊エッグゲアマヨネーズ	640 20.9 19.6
5 (水)	★食物せんい献立 むぎごはん ジャー جانとうふ はるさめのちゅうかあえ ぼんかん	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ ぼんかん	むぎごはん あぶら さとう でんぱん はるさめ ごま ごまあぶら	637 19.8 18.6
6 (木)	ワンローフパン ビーンズシチュー ロマネスコのサラダ アーモンド	☆	牛乳 ぶたにく うずらまめ	たまねぎ にんじん ロマネスコ マッシュルーム キャベツ トマト とうもろこし レモン	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド こむぎこ	572 22.6 22.6
7 (金)	むぎごはん ハンバーグほうまんしいたけソース カリカリうめあえ しらたまだんごのおこしじる	☆	牛乳 とりにく ぶたにく あずき こめみそ むぎみそ	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり うめ あかじそ だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぱん さといも しらたまもち	617 20.5 16.7
10 (月)	むぎごはん とんこつラーメン だいこんのそくせきづけ たかなのいためもの ぼんかん	☆	牛乳 やきぶた わかめ	にんにく もやし きくらげ ねぎ とうもろこし だいこん たかなづけ ぼんかん	むぎごはん ラーメン ごま あぶら さとう ごまあぶら	593 18.0 14.5
12 (水)	むぎごはん さばのソースに ごもくだいず とうふのみそしる	☆	牛乳 さば だいず とうふ こめみそ むぎみそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな	むぎごはん さとう くろざとう あぶら	652 23.8 24.5
13 (木)	しょくパン トマトオムレツ フライドしいたけ&ポテト やさいスープ スライスチーズ	☆	牛乳 たまご ベーコン チーズ	ほししいたけ はくさい たまねぎ とうもろこし セロリ パセリ トマト	パン じゃがいも こめこ でんぱん あぶら	612 22.5 28.4
14 (金)	ざっこくごはん こんさいカレー はくさいとりんごのサラダ	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん れんこん はくさい りんご	ざっこくごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	604 17.9 17.5
17 (月)	むぎごはん みそおでん ごまあえ かなぎつくだに	☆	牛乳 とりにく てんぷら あつあげ うずらたまご こめみそ かなぎ	こんにゃく だいこん キャベツ こまつな にんじん	むぎごはん さといも さとう ごま	594 21.4 16.6
18 (火)	★郷土料理:石川県 むぎごはん ぶりフライ あいまぜ じぶに	☆	牛乳 ぶり ちくわ あぶらあげ とりにく	だいこん ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく ほうれんそう	むぎごはん あぶら ごま すだれふ さといも さとう でんぱん パンこ こむぎこ	658 25.5 21.5
19 (水)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理 (にわとりごはん) にわとりごはん たまごやき いためなます じゃがいものみそしる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし こめみそ むぎみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	むぎごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	610 19.6 24.1
20 (木)	★かみかみ献立 ミルクねじりパン ツナときのこのスパゲッティ コールスロー りんご	☆	牛乳 ツナ のり	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	573 22.8 16.5
21 (金)	★リザーブ給食 むぎごはん とりのでりやき または さばのみそオイルやき ひじきとだいずのいりに けんちんじる	☆	牛乳 とりにく さば みそ ひじき だいず あぶらあげ とうふ	にんじん きぬさや ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう さといも	604 24.7 18.1
25 (火)	わかめむぎごはん カレーうどん やさいのいためもの いやかん	☆	牛乳 わかめ とりにく てんぷら	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ いやかん	むぎごはん うどん あぶら さとう こむぎこ	598 17.9 12.8
26 (水)	お た の し み こ ん だ て	☆	牛乳 とりにく たまご のり	しょうが えだまめ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう じゃがもち たいやき	602 21.4 14.8
27 (木)	★世界の料理:フィンランド ライむぎしょくパン リハブツラ マッシュポテト えんどうまめのスープ りんごジャム	☆	牛乳 とりにく ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	たまねぎ しめじ グリンピース とうもろこし パセリ	ライむぎパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ りんごジャム	670 25.1 24.0
28 (金)	★朝ごはん献立 むぎごはん さわらのにつけ あまずあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 さわら あつあげ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ セロリ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	むぎごはん さとう くろざとう あぶら	584 23.8 16.9

※4日(火)使用の『エッグゲアマヨネーズ』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。