

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

太宰府市立太宰府西小学校

令和5年6月

ひにち ようび	こんだてめい	きゅう うにゅう	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 (木)	しょくパン はっぼうさい シュウマイ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく うずらたまご	にんじん チンゲンサイ もやし たけのこ きくらげ キャベツ しょうが たまねぎ オレンジ	パン でんぷん あぶら ごまあぶら シュウマイのかわ	554 23.0 20.6
2 (金)	★行事食:むし歯予防デー むぎごはん きびなごカリカリフライ くきわかめのいために あつあげのみそしる	☆	牛乳 てんぷら あつあげ くきわかめ こめみそ むぎみそ きびなご	さやいんげん にんじん こまつな こんにやく キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	571 19.0 18.3
5 (月)	むぎごはん いわしのしょうがに ごまあえ もずくじる	☆	牛乳 いわし とうふ もずく	にんじん こまつな ねぎ キャベツ えのきたけ しょうが	むぎごはん さとう ごま ねりごま	557 18.8 19.4
6 (火)	ミルクしょくパン はるまき ひよこまめのじゃこいため しるビーフン	☆	牛乳 ひよこまめ とりにく しらすまし ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ たけのこ もやし キャベツ	ミルクパン はるまきのかわ ビーフン あぶら *エッグケアマヨネーズ	628 21.6 27.0
7 (水)	むぎごはん さばのソースに きりぼしだいこんのしそあえ じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さば むぎみそ こめみそ	あかじそ にんじん こまつな しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう くろざとう じゃがいも	605 20.8 21.6
8 (木)	★世界の料理:アメリカ ハンバーガー(よこわりまるパン ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ) クラムチャウダー オレンジ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン あさり 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 さとう じゃがいも あぶら	653 29.2 23.3
9 (金)	むぎごはん だいずいりマーボーどうふ きゅうりのちゅうかあえ いりこ	☆	牛乳 だいず とうふ ぶたにく いりこ	にんじん にんにく しろねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし きくらげ きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	580 22.3 17.3
12 (月)	★県産品使用強化週間 わかめむぎごはん ごもくうどん ツナとやさいのごまいため いりこ	☆	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ わかめ いりこ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ たまねぎ キャベツ レモン	むぎごはん うどん ごま あぶら	570 22.6 15.4
13 (火)	こめこパン ようふういりどうふ ポテトスープ オレンジ	☆	牛乳 とうふ ベーコン しろいんげんまめ チーズ	にんじん パセリ えだまめ とうもろこし たまねぎ エリンギ オレンジ	こめこパン じゃがいも あぶら	629 26.9 20.3
14 (水)	むぎごはん シイラフライ すのもの とりごぼうじる あじつけのり	☆	牛乳 シイラ とりにく あつあげ わかめ のり	にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ ごぼう こんにやく	むぎごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま	593 22.8 19.3
15 (木)	けんさんむぎしょくパン とりとだいずのトマトに アスパラガスのサラダ あまおういちごジャム	☆	牛乳 だいず とりにく	にんじん さやいんげん トマト アスパラガス マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	けんさんむぎパン じゃがいも さとう いちごジャム あぶら オリーブゆ	574 22.8 18.9
16 (金)	むぎごはん けんさんやさいのたまごやき ふくのうじゃがいものきんぴら とうふのみそしる	☆	牛乳 たまご てんぷら とうふ こめみそ むぎみそ	さやいんげん にんじん こまつなこんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	545 19.6 14.9
19 (月)	むぎごはん あつあげのちゅうかに くきわかめのサラダ かなぎつくだに	☆	牛乳 あさり ぶたにく あつあげ くきわかめ かなぎ	にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう ごまあぶら あぶら ごま	606 23.1 19.2
20 (火)	★食育の日:旬の野菜(たまねぎ) ワンローフパン ぶたにくのマリネ こふきいも オニオンスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく	あかパプリカ きパプリカ にんじん レモン にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム セロリ オレンジ	パン じゃがいも オリーブゆ あぶら	592 23.9 22.1
21 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん あじのにつけ ごもくだいず キャベツとあぶらあげのみそしる	☆	牛乳 あじ だいず あぶらあげ むぎみそ こめみそ	さやいんげん にんじん こまつな しょうがこんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	むぎごはん さとう くろざとう あぶら	575 24.8 16.1
22 (木)	★朝ごはん献立 ワンローフパン ス克蘭ブルエッグ いろどりいため とうにゅうのコーンスープ チーズ	☆	牛乳 たまご ハム とうにゅう レンズまめ しろいんげんまめ チーズ	にんじん ピーマン パセリ たまねぎ とうもろこし	パン あぶら	629 27.6 24.9
23 (金)	★食物せんい献立 ざっこくごはん ドライカレー アーモンドサラダ オレンジ	☆	牛乳 レンズまめ だいず ぶたにく ぎゅうにく	ピーマン にんじん トマト にんにく たまねぎ とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ざっこくごはん さとう あぶら アーモンド	626 20.9 20.5
26 (月)	★姉妹都市給食:奈良県奈良市 むぎごはん かつおのうめふうみあえ よしのに すましじる	☆	牛乳 かつお あつあげ かまぼこ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ うめしめじこんにやく たまねぎ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	545 26.8 15.1
27 (火)	★リザーブ給食 しょくパン ひじきいりスパゲティ コールスロー ヨーグルトまたは ももゼリー	☆	牛乳 ツナ てんぷら ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん エリンギ えのきたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン スパゲティ さとう あぶら ももゼリー	602 23.5 16.7
28 (水)	むぎごはん にくじゃが かいそうサラダ あさりのつくだに	☆	牛乳 ぶたにく あさり わかめ こんが	さやいんげん にんじんこんにやく たまねぎこんにやくかんてん しょうが レモン きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	582 21.1 15.1
29 (木)	ワンローフパン トマトオムレツ ポテトサラダ やさいスープ アーモンドカル	☆	牛乳 たまご ベーコン いりこ	にんじん パセリ えだまめ とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ トマト	パン じゃがいも あぶら アーモンド ごま *エッグケアマヨネーズ	578 23.1 23.7
30 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぎゅうにく こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ねぎ かぼちゃ こまつな ほししいたけ たまねぎ ごぼう しょうが オレンジ	むぎごはん さとう あぶら	589 20.3 17.3

※6日(火)、29日(木)に使用する『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。