

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6年7月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう し ょ く	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 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん じゃがいもにきゅう きゅうのサラダ いりこのふりかけ	☆	牛乳 ぶたにく くきわかめ いりこ かつおぶし のり	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あぶら	579 19.7 16.1
2 (火)	★食物せんい献立 むぎごはん さばのにつけ ひじきとだいのいために とうふのみそする	☆	牛乳 さば ひじき だいず とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ	むぎごはん さとう くろざとう あぶら	632 23.9 24.9
3 (水)	★郷土料理:沖縄県 むぎごはん ラフテー ゴーヤチャンプルー スマイじる シークワサーゼリー	☆	牛乳 ぶたにく ハム とうふ たまご かつおぶし もずく かまぼこ	しょうが ゴーヤ キャベツ あかパプリカ えのきたけ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぱん シークワサーゼリー	593 24.5 18.7
4 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ すいか	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも	533 21.3 17.9
5 (金)	★行事食:七夕 しそむぎごはん ほしのメンチカツ おくらのおかかにあまのがわじる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご たら くきわかめ	あかじそ オクラ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	むぎごはん あぶら さとう ふ パンこ	581 20.7 19.8
8 (月)	むぎごはん マーボーどうふ はるさめサラダ オレンジ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり ほししいたけ あかパプリカ きパプリカ オレンジ	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	568 19.0 16.6
9 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき ツナとやさいのいためもの かぼちゃのみそする	☆	牛乳 たまご ツナ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	レモン キャベツ もやし しめじ ピーマン かぼちゃ たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう	593 19.1 21.9
10 (水)	むぎごはん あじのかばやき アーモンドあえ とうがんのすましじる	☆	牛乳 あじ とうふ	こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ ねぎ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう アーモンド こむぎこ	531 20.6 16.1
11 (木)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン スパゲティボンゴレ キャベツとコーンのサラダ チーズ または いっしょくいりこ	☆	牛乳 ベーコン あさり チーズ いりこ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト キャベツ あかパプリカ とうもろこし	けんさんむぎパン スパゲティ あぶら さとう	564 22.8 18.4
12 (金)	なつやすみのカレー(ざっこくごはん) フルーツミックス	☆	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 かぼちゃ なす えだまめ みかん パイナップル もも トマト	ざっこくごはん あぶら こむぎこ ダイスゼリー	625 18.8 16.5
16 (火)	むぎごはん やきうどん きりぼしだいこんのサラダ しそこんぶ やきのり	☆	牛乳 ぶたにく てんぱら かつおぶし こんぶ のり	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり レモン	むぎごはん うどん あぶら さとう ごま	580 19.5 15.4
17 (水)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理『あちら漬け』 わかめむぎごはん あつあげととうがんにのちの きゅうりのあちらづけ いりこ	☆	牛乳 わかめ ぶたにく あつあげ こんぶ いりこ	しょうが にんじん とうがん えだまめ たまねぎ きゅうり セロリ	むぎごはん さとう あぶら でんぱん	576 21.1 17.6
18 (木)	★世界の料理:フランス ソフトフランスパン コロッケ フレンチサラダ ブイヤベース アプリコットジャム	☆	牛乳 あかうお いか えび きんとときまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ たまねぎ	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも パンこ オリーブゆ アプリコットジャム	595 26.8 21.2

令和6年8月

27 (火)	ナン キーマカレー レモンサラダ ヨーグルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン	ナン あぶら こむぎこ さとう	568 24.1 20.4
28 (水)	ぶたじゃこどん(むぎごはん) じゃがもちのスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ オレンジ	むぎごはん あぶら じゃがいも でんぱん	569 20.5 15.0
29 (木)	ワンローフパン ツナオムレツ パプリカサラダ トマトスープ	☆	牛乳 たまご ツナ てぼうまめ	あかパプリカ きパプリカ キャベツ たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	525 22.1 19.3
30 (金)	むぎごはん ホイコーロー スーミータン マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご いりこ	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	583 21.5 19.8

※8月30日(金)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。