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 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん はっぼうさい シュウマイ 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 でんぱん さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら あぶら ごま シュウマイのかわ	665 20.9 20.0
5 (火)	むぎごはん あつあげのにも はくさいのこんがええ マヨいりこ	☆	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 さぼのごまに れんごんのきんぴら じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さぼ 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 くらぎとう 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 でんぱん	552 16.9 18.3
11 (月)	振替休日					
12 (火)	★太宰府市「地産地消強化週間」 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 でんぱん 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 はかたいちぼんどのレモンソースに 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 さとも さとう ごま	609 23.8 19.3
18 (月)	むぎごはん シラフライ ごぼうとだいずのいために すましじる	☆	牛乳 シラ 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
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 (ワンローフパン 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 かぼす ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく	むぎごはん でんぱん さとも あぶら	609 23.0 22.8
25 (月)	むぎごはん しろみざかなとど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 しらすぼし	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 でんぱん さとう あぶら ごま ごまあぶら	560 20.7 15.8
26 (火)	ツナそばろどん(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 こんにやくかんでん	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 しらすぼし	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。