

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12月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ょう 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)
2 (月)	むぎごはん あつあげとやさいのうまに かいそうサラダ かなぎつくだに	☆	牛乳 とりにく あつあげ わかめ こんぶ かなぎ	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん きぬさや だいこん ゆず こんにやくかんてん	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	592 20.6 17.7
3 (火)	★世界の料理:スペイン パエリア スパニッシュオムレツ エンサラーダ ソパ・フリアナ	☆	牛乳 ウインナー とりにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	にんにく あかパプリカ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ とうもろこし セロリ キャベツ ほうれんそう トマト パセリ	むぎごはん オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	542 17.8 18.1
4 (水)	★料理コンクール優勝献立 むぎごはん とりのうめひじきあげ ほうまんのもみじなます よもぎふうだんごいりみそしる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ しらすぼし とうふ だいず こめみそ むぎみそ ひじき	うめ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ あかパプリカ ごぼう こまつな はくさい	むぎごはん こめこ でんぷん あぶら さとう ごま ほうれんそうのじゃがもち	640 24.4 21.8
5 (木)	ワンローフパン ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ はくさいとりんごのサラダ アーモンド	☆	牛乳 ベーコン とうにゅう スkimミルク	ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい エリンギ マッシュルーム りんご	パン スパゲティ あぶら さとう アーモンド	580 22.5 20.5
6 (金)	むぎごはん ホキてんたまあげ こまつなごまあえ のつぺいじる	☆	牛乳 ホキ とうふ とりにく あぶらあげ あおさ	こまつな もやし にんじん こんにやく だいこん ねぎ ほししいたけ	むぎごはん あぶら ごま さとう さといも でんぷん こむぎこ	593 20.7 21.3
9 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん いわしかぼすレモンに れんこんのきんぴら あつあげとだいこんのみそしる	☆	牛乳 いわし あつあげ こめみそ むぎみそ	れんこん にんじん こんにやく きぬさや だいこん えのきたけ ねぎ かぼす レモン	むぎごはん ごま あぶら さとう	601 22.5 18.7
10 (火)	むぎごはん ほうまんしいたけのカレーいため はくさいスープ みかん	☆	牛乳 とりにく だいず ベーコン	ほししいたけ れんこん あかパプリカ しろねぎ しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん	むぎごはん あぶら	583 21.7 17.6
11 (水)	★郷土料理:秋田県 むぎごはん たらのだいずがらめ がっこサラダ だまこじる	☆	牛乳 たら だいず とりにく	あかパプリカ キャベツ にんじん たくあん しろねぎ しめじ ごぼう はくさい こんにやく	むぎごはん あぶら さとう ＊エッグケアマヨネーズ だまこもち	631 21.9 18.2
12 (木)	けんさんむぎしよくパン さといものシチュー ふくのうキャベツとコーンのソテー りんご	☆	牛乳 とりにく スキムミルク とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし りんご	けんさんむぎパン さといも こむぎこ あぶら	559 22.9 19.7
13 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん にくじゃが きりぼしだいこんのあまずあえ こんぶいりこ	☆	牛乳 ぶたにく いりこ こんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	577 20.0 14.8
16 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん あつやきたまご くきわかめのいりに ぶたじる	☆	牛乳 たまご くきわかめ てんぷら ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにやく ごぼう しめじ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	618 21.2 23.7
17 (火)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理(水炊き) むぎごはん きびなごカリカリフライ かぶのあちゃらづけ はかたみずたきふうしる	☆	牛乳 きびなご こんぶ とりにく とうふ	かぶ にんじん はくさい しゅんぎく ほししいたけ しろねぎ	むぎごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも でんぷん	557 20.2 16.6
18 (水)	わかめむぎごはん おでん おかかあえ みかん	☆	牛乳 わかめ とりにく てんぷら あつあげ うずらたまご かつおぶし	こんにやく だいこん はくさい にんじん もやし みかん	むぎごはん さといも さとう	567 20.0 15.1
19 (木)	おたのしみこんだて & リザーブこんだて	☆	牛乳 とりにく しろいんげんまめ	にんにく キャベツ あかパプリカ きパプリカ たまねぎ にんじん パセリ	パン こむぎこ てんぷらこ あぶら コーンフレーク さとう じゃがいも チョコケーキ いちごケーキ チーズケーキ フルーツゼリー	601 27.0 22.8
20 (金)	★行事食:冬至 むぎごはん さばのゆずに こまつなのにびたし かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 さば あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが こまつな にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	むぎごはん さとう ゆずマーマレード	629 21.8 22.7
23 (月)	ざっこくごはん ふゆやさいかレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ カリフラワー ブロッコリー みかん もも パイナップル	ざっこくごはん あぶら さといも こむぎこ	572 18.8 13.7

※11日(水)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。