

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3月

太宰府市立太宰府西小学校

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)	★行事食:ひなまつり ちらしずし たまごやき こまつなのおひたし はなふのおすいもの ひなあられ	☆	牛乳 あぶらあげ たまご とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう きぬさや ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ	むぎごはん さとう ふ ひなあられ	604 18.3 21.2
4 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ ごもくだいず キャベツのみそしる	☆	牛乳 さば だいず あぶらあげ 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 キャベツ たまねぎ しめじ こまつな	むぎごはん さとう くろごとう あぶら	654 23.9 25.0
5 (水)	★食物せんい献立 しそむぎごはん にくじゃが かいそうサラダ デコボン	☆	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こんにゃくかんてん きゅうり キャベツ ゆず しそ デコボン	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	583 16.7 13.6
6 (木)	おたのしみこんだて & リクエスト給食	☆	牛乳 きなこ ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ	パン さとう あぶら じゃがいも	646 21.7 31.2
7 (金)	むぎごはん チキンカレー コールスロー 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	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きパプリカ	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	659 19.7 18.2
10 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん いわしのうめみそに きりぼしだいこんのいりに ごもくじる	☆	牛乳 いわし てんぷら あつあげ みそ	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん きぬさや たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ うめ	むぎごはん あぶら さとう ごま	618 20.9 19.8
11 (火)	むぎごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの たんかん	☆	牛乳 とうふ ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ もやし ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ たんかん	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ	605 20.6 17.1
12 (水)	★行事食:卒業祝い せきはん からあげ ほうれんそうのかおりあえ こうはくもちのすましじる すだちゼリー	☆	牛乳 とりにく のり あずき	しょうが ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぱん こめこ あぶら しらたまもち ゼリー	675 24.2 21.1
13 (木)	ワンローフパン スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ	☆	牛乳 ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン ブロッコリー とうもろこし	パン スパゲティ オリーブゆ *エッグケアマヨネーズ	560 21.6 20.2
14 (金)	そつ ぎょう しき 卒 業 式					
17 (月)	★郷土料理:徳島県 わかめむぎごはん たちうおフライ すだちあえ なるときんときのみそしる	☆	牛乳 わかめ たちうお こめみそ むぎみそ	きゅうり にんじん すだち えのきたけ こまつな たまねぎ	むぎごはん あぶら ごま さとう さつまいも パンこ こむぎこ	631 18.4 20.5
18 (火)	★世界の料理:ブラジル むぎごはん フェジョアーダ エンサラダ オレンジ	☆	牛乳 あかいんげんまめ ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ あかパプリカ きパプリカ レモン オレンジ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ こむぎこ	579 18.7 16.0
19 (水)	★だざいふの日:太宰府らしい献立 むぎごはん ほうまんしいたけとぎゅうにくのソースいため たまごとはるさめのスープ マヨいりこ	☆	牛乳 ぎゅうにく あつあげ たまご いりこ	たまねぎ ほししいたけ まいたけ こまつな にんじん あかパプリカ チンゲンサイ とうもろこし	むぎごはん あぶら でんぱん はるさめ ごまあぶら *エッグケアマヨネーズ さとう ごま	597 21.5 19.4
21 (金)	むぎごはん とりごぼううどん こまずあえ やさいふりかけ	☆	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ かつおぶし	ごぼう たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ あおな かぼちゃ しそ	むぎごはん あぶら さとう うどん ごま	568 17.6 12.0

※13日(木)、19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。