

# 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7年4月

| ひにち<br>ようび | こ ん だ て め い                                                 | せ<br>ゆ<br>に<br>ゆう | 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<br>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)               |
| 9<br>(水)   | むぎごはん だいずいりマーボーどうふ<br>かいそうサラダ                               | ☆                 | 牛乳 とうふ ぶたにく<br>だいず わかめ こんぶ<br>かんてん      | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん しろねぎ きゅうり<br>ほししいたけ こんにやく ゆず            | こめ むぎ あぶら でんぷん<br>ごまあぶら さとう ごま           | 555<br>20.2<br>17.1 |
| 11<br>(金)  | ★郷土料理:高知県<br>むぎごはん かつおのあげに<br>くきわかめのとさに キャベツのみそしる           | ☆                 | 牛乳 かつお くきわかめ<br>かつおぶし あつあげ<br>こめみそ むぎみそ | たけのこ にんじん たまねぎ<br>キャベツ こまつな                                    | こめ むぎ あぶら<br>さとう でんぷん                    | 560<br>26.2<br>14.1 |
| 14<br>(月)  | ★かみかみ献立<br>むぎごはん あつあげのもの<br>きりぼしだいこんのしそあえ<br>かなぎつくだに        | ☆                 | 牛乳 とりにく<br>あつあげ かなぎ                     | にんじん たまねぎ こんにやく<br>さやいんげん しょうが<br>きりぼしだいこん きゅうり<br>とうもろこし あかじそ | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら さとう                   | 588<br>20.8<br>16.8 |
| 15<br>(火)  | たけのこごはん たまごやき<br>なのはなのごまみそあえ<br>やさいつみれのすましじる                | ☆                 | 牛乳 あぶらあげ たまご<br>つみれ わかめ みそ              | たけのこ にんじん なのはな<br>もやし レモン えのきたけ<br>たまねぎ ねぎ                     | こめ むぎ ごま さとう<br>*エッグケアマヨネーズ              | 600<br>21.3<br>23.9 |
| 16<br>(水)  | ★朝ごはん献立<br>むぎごはん さわらのにつけ<br>ひじきとだいずのいりに<br>じゃがいものみそしる       | ☆                 | 牛乳 さわら ひじき<br>だいず てんぷら<br>こめみそ むぎみそ     | しょうが にんじん きぬさや<br>たまねぎ しめじ こまつな                                | こめ むぎ さとう くらざとう<br>あぶら じゃがいも             | 559<br>24.3<br>14.7 |
| 17<br>(木)  | ★1年生給食開始日<br>ワンローフパン スパゲティミートソース<br>はるキャベツのサラダ              | ☆                 | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく                           | たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ とうもろこし                                   | パン スパゲティ<br>こむぎこ あぶら さとう                 | 554<br>21.0<br>18.8 |
| 18<br>(金)  | むぎごはん チキンカレー フルーツミックス                                       | ☆                 | 牛乳 とりにく レンズまめ<br>しろいんげんまめ               | たまねぎ にんじん にんにく<br>みかん パイナップル もも                                | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ                  | 607<br>17.0<br>15.3 |
| 21<br>(月)  | むぎごはん しんじゃがいものうまに<br>こんぶあえ マヨいりこ                            | ☆                 | 牛乳 とりにく こんぶ いりこ                         | しょうが にんじん たまねぎ<br>さやいんげん たけのこ しそ<br>こんにやく キャベツ きゅうり            | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう あぶら ごま<br>*エッグケアマヨネーズ | 544<br>17.5<br>13.3 |
| 22<br>(火)  | ★だざいふの日:姉妹都市給食(韓国)<br>ピビンバ(むぎごはん、<br>たまごいりやきにく、ナムル)<br>ミヨック | ☆                 | 牛乳 ぶたにく たまご わかめ                         | にんにく しょうが にんじん<br>ほうれんそう だいずもやし<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ               | こめ むぎ さとう<br>ごまあぶら あぶら ごま                | 540<br>19.5<br>17.6 |
| 23<br>(水)  | しそむぎごはん ごもくうどん<br>ツナのいためもの オレンジ                             | ☆                 | 牛乳 とりにく かまぼこ<br>あぶらあげ ツナ                | あかじそ ほししいたけ<br>にんじん たまねぎ ねぎ<br>キャベツ とうもろこし<br>あかパプリカ オレンジ      | こめ むぎ うどん<br>さとう あぶら                     | 556<br>20.1<br>13.8 |
| 24<br>(木)  | おたのしみこんだて                                                   | ☆                 | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>ベーコン しろいんげんまめ           | たまねぎ キャベツ にんじん<br>セロリ グリンピース                                   | キャロットパン さとう<br>じゃがいも                     | 578<br>19.8<br>25.0 |
| 25<br>(金)  | むぎごはん きびなごカリカリフライ<br>ごまあえ あつあげのみそしる                         | ☆                 | 牛乳 きびなご あつあげ<br>こめみそ むぎみそ               | もやし こまつな にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ                                 | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも ごま さとう                | 573<br>18.8<br>18.6 |
| 30<br>(水)  | ★食物せんい献立<br>むぎごはん とりのうめマヨいため<br>きんぴらごぼう しんたまねぎのみそしる         | ☆                 | 牛乳 とりにく<br>てんぷら あつあげ<br>こめみそ むぎみそ       | うめ ごぼう にんじん<br>きぬさや たまねぎ<br>キャベツ しめじ ねぎ                        | こめ むぎ あぶら<br>*エッグケアマヨネーズ<br>さとう ごま       | 619<br>21.9<br>22.5 |

※15日(火)、21日(月)、30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。

★1年生の給食は、17日(木)から始まります。