

学校給食献立予定表

太宰府市学校給食会
太宰府市立太宰府西中学校

令和7年7月

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	わかめ麦ごはん ツナじゃが ポークしゅうまい 野菜のごま酢和え	☆ ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ 枝豆 もやし	麦ごはん 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮	油 ごま	809 29.3 19.3	
2 (水)	★世界の料理:タイ 麦ごはん ガバオライス クイッティアオ 冷凍パイ	☆ 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人参 バジル	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ パイナップル	麦ごはん 砂糖 ビーフン	油	766 27.3 21.3	
3 (木)	★朝ごはん献立:副菜 ワンローフパン ほうれん草オムレツ レモンサラダ 冬瓜のクリームスープ いちごジャム	☆ 卵 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり レモン 冬瓜 玉ねぎ 枝豆	パン 砂糖 いちごジャム	油	749 28.3 28.6	
4 (金)	★食物せんい献立:豆類 麦ごはん さばの煮つけ ひよこ豆のじゃこ炒め 豆腐の味噌汁	☆ さば ひよこ豆 豆腐 油揚げ みみそ 麦みそ	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜 人参	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 黒糖	油 ＊エッグケア マヨネーズ	803 30.0 28.9	
7 (月)	★行事食:七夕 麦ごはん 星のハンバーグ 星のチーズサラダ 天の川汁	☆ 鶏肉 豚肉 卵 お魚パスタ	牛乳 チーズ	オクラ 人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	麦ごはん 砂糖 ふ	油	766 26.6 24.0	
8 (火)	麦ごはん 梅酢まぐろ アーモンド和え わかめの味噌汁	☆ まぐろ 油揚げ みみそ 麦みそ	牛乳 わかめ	赤パプリカ ピーマン ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ 梅 キャベツ えのきたけ	麦ごはん さつまいも 米粉 砂糖 でん粉	油 アーモンド	834 30.0 24.7	
9 (水)	麦ごはん じゃがいものオイスターソース炒め とうもろこしのスープ マヨいりこ	☆ 豚肉 ベーコン	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 ほうれん草	しょうが たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま ＊エッグケア マヨネーズ	772 27.4 23.7	
10 (木)	お楽しみ献立	☆ 鶏肉 ベーコン 手亡豆 白いんげん豆	牛乳 加糖練乳	人参 トマト パセリ	しょうが 枝豆 玉ねぎ	ビタパン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも 水あめ	油 ＊エッグケア マヨネーズ	833 34.6 36.4	
11 (金)	雑穀ごはん 夏野菜のカレー フルーツミックス	☆ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳	かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 枝豆 みかん パイナップル 黄桃 ぶどう果汁	雑穀ごはん	油	805 29.9 16.6	
14 (月)	★かみかみ献立:昆布 麦ごはん あじの蒲焼き すき昆布の煮つけ かぼちゃの味噌汁	☆ あじ 油揚げ みみそ 麦みそ	牛乳 昆布 角天ごら	人参 さやいんげん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 でん粉	油	732 26.0 19.1	
15 (火)	★郷土料理:沖縄県 麦ごはん ソーキそば ソーキ風豚の角煮 ゴーヤチャンプルー ひじきのり	☆ かまぼこ 豚肉 卵 ハム 豆腐 かつお節	牛乳 ひじきのり	ねぎ 人参	しょうが ゴーヤ キャベツ	麦ごはん ちゃんぽん麺 砂糖	油	850 35.1 22.4	
16 (水)	★太宰府の日 しそ麦ごはん 厚揚げと冬瓜の煮物 いわしの生姜煮 きゅうりのあちらら漬	☆ 豚肉 厚揚げ いわし	牛乳 昆布	赤じそ 人参	しょうが 冬瓜 枝豆 玉ねぎ きゅうり セロリ	麦ごはん 砂糖 でん粉	油	856 30.2 30.3	
17 (木)	ミルクコッペパン 白身魚のレモンソース ピーンズサラダ ポテトスープ チーズ	☆ たら 白いんげん豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	レモン きゅうり キャベツ エリンギ とうもろこし 玉ねぎ	ミルクパン 砂糖 蜂蜜 でん粉 じゃがいも	油	776 33.4 28.1	
18 (金)	麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 焼きぎょうざ 海藻サラダ	☆ 豆腐 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 昆布	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ きゅうり 干し椎茸 キャベツ こんにゃく 寒天 レモン	麦ごはん でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	857 31.3 28.7	

令和7年8月

25 (月)	麦ごはん キーマカレー パプリカサラダ オレンジ	☆ 鶏肉 レンズ豆	牛乳	トマト 赤パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 黄パプリカ オレンジ	麦ごはん 砂糖	油	760 27.6 19.8
26 (火)	麦ごはん さばの塩焼き ほうれん草の香りおえ 厚揚げの味噌汁	☆ さば 厚揚げ みみそ 麦みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜	もやし 玉ねぎ しめじ	麦ごはん じゃがいも		774 29.2 29.2
27 (水)	麦ごはん 唐揚げ ごま和え わかめと卵のスープ	☆ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	油 ねりごま ごま	827 30.5 32.2
28 (木)	ねじりパン スパゲティシリアン アーモンドサラダ 桃のコンポート ココアクリーム	☆ ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ セロリ なす キャベツ きゅうり 黄桃	パン スパゲティ 砂糖 ココアクリーム	オリーブ油 油 アーモンド	792 26.9 23.8
29 (金)	麦ごはん ツナそばろ 井しそ和え 春雨と茎わかめのスープ ヨーグルト	☆ ツナ 卵	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	赤じそ 人参 チンゲン菜	枝豆 しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり	麦ごはん 砂糖 春雨	油	757 30.4 17.3

※4日(金)、9日(水)、10日(木)に使用の『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。