

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
太宰府市立国分小学校

令和6年4月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	ぎ ゆう に 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 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)
10 (水)	むぎごはん だいずいりマーボー豆腐 はるさめサラダ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ きゅうり あかパプリカ きパプリカ	むぎごはん あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	569
						20.1
						17.3
12 (金)	たけのこごはん たまごやき こまつなのにびたし すましじる	☆	牛乳 あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ	たけのこ にんじん こまつな もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん さとう	568
						19.4
						21.8
15 (月)	むぎごはん さわらのごまに ひじきとだいずのいりに じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さわら ひじき だいず てんぷら あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん きぬさや たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう くろざとう ごま あぶら じゃがいも	587
						25.4
						16.8
16 (火)	★郷土料理:熊本県 むぎごはん タイピーエン やきぎょうざ たかなのいためもの デコポン	☆	牛乳 かまぼこ ぶたにく とりにく しらすぼし	きくらげ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ にら たかなづけ デコポン	むぎごはん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ	562
						17.2
						15.2
17 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげのにも かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 とりにく あつあげ わかめ こんぶ いりこ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが こんにゃくかんてん きゅうり レモン	むぎごはん あぶら さとう	576
						22.5
						18.1
18 (木)	★1年生給食開始 ワンローフパン スパゲティミートソース コールスロー	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ あぶら さとう	572
						21.2
						18.7
19 (金)	むぎごはん ビーフカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく みかん パイナップル もも	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	631
						17.4
						16.6
22 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん しんじゃがいものうまに きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	☆	牛乳 とりにく	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ こんにゃく きゅうり レモン たまねぎ きりぼしだいこん きパプリカ オレンジ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	553
						15.6
						13.4
23 (火)	★だざいふの日:姉妹都市給食(韓国) むぎごはん デジプルコギ ナムル わかめとたまごのスープ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ たまご	しろねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ だいずもやし たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	562
						20.9
						19.2
24 (水)	むぎごはん しろみざかなのてんぷら ごまあえ とうふのみそしる	☆	牛乳 ホキ あおさ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ こまつな	むぎごはん こむぎこ でんぷん あぶら ねりごま ごま さとう	594
						20.4
						19.9
25 (木)	お た の し み こ ん だ て	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ グリンピース	キャロットパン あぶら さとう じゃがいも	650
						22.7
						28.9
26 (金)	わかめむぎごはん ごもくうどん ツナとやさいのいためもの いっしょくいりこ	☆	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ いりこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ レモン キャベツ こまつな	むぎごはん うどん あぶら さとう みずあめ	556
						22.0
						14.1
30 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ しそあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 さば あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん さとう くろざとう ごま	642
						23.4
						25.6

※都合により献立内容は、変更になることがあります。

★1年生の給食開始は、4月18日(木)からです。