

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6月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう に ゆう	た い な い で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるものになる	からのちようしを 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)	むぎごはん チンジャオロースー ワントンスープ アーモンドいりこ	☆	牛乳 ぶたにく いりこ	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ピーマン たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ワントン アーモンド	554 20.8 16.3
4 (火)	★行事食:むし歯予防デー むぎごはん きびなごカリカリフライ くさわかめのいりに とうふのみそしる	☆	牛乳 きびなご くさわかめ てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	553 19.1 17.0
5 (水)	むぎごはん じゃがいものうまに きりほしだいこんのサラダ きくらげのつくだに	☆	牛乳 とりにく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ こんにゃく きりほしだいこん きゅうり とうもろこし きくらげ レモン あかパプリカ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	549 16.2 13.9
6 (木)	しょくパン ひじきいりスパゲティ コールスロー オレンジ	☆	牛乳 ツナ ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ さやいんげん キャベツ とうもろこし オレンジ	パン スパゲティ あぶら さとう	540 22.2 16.2
7 (金)	★世界の料理:日本(東京) ふかがわどん(むぎごはん) きすのてんぷら こまつなごまあえ	☆	牛乳 あさり かまぼこ てんぷら あぶらあげ こめみそ きす	しょうが しろねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ もやし きぬさや こまつな	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ でんぱん ねりごま ごま	607 23.5 19.6
10 (月)	むぎごはん とりとレバーのいためもの とうもろこしのスープ あおうめゼリー	☆	牛乳 とりにく レバー ベーコン	しょうが たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいたけ チンゲンサイ	むぎごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら あおうめゼリー	562 19.9 14.9
11 (火)	むぎごはん あじのにつけ アーモンドあえ キャベツのみそしる	☆	牛乳 あじ とうふ こめみそ むぎみそ	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	むぎごはん さとう くらげとう アーモンド	535 24.2 13.8
12 (水)	むぎごはん あつあげのもの かいそうサラダ マヨいりこ	☆	牛乳 とりにく あつあげ わかめ こんが 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 こんにゃくかんでん きゅうり ゆず	むぎごはん あぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	606 21.8 21.0
13 (木)	こめパン とりとだいのトマトに カラフルサラダ チーズ	☆	牛乳 だいず とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり さやいんげん あかパプリカ とうもろこし トマト	こめパン じゃがいも あぶら さとう	609 28.8 23.1
14 (金)	★食物せんい献立 ざっくこごはん ドライカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく レンズめめ ヨーグルト だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン みかん パインアップル もも パナナ トマト	ざっくこごはん あぶら こむぎこ	600 20.7 16.3
17 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」 むぎごはん さばのみそに ひよこまめのじゃこいため ごもくじる	☆	牛乳 さば こめみそ ひよこまめ しらすぼし とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	むぎごはん さとう くらげとう あぶら *エッグケアマヨネーズ	644 25.3 26.6
18 (火)	むぎごはん だいずいりマーボーどうふ はるさめのいためもの オレンジ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ きくらげ ほししいたけ もやし オレンジ チンゲンサイ	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ	593 20.8 16.9
19 (水)	★だざいふの日:筑紫地区産野菜 むぎごはん はかたいちばんどりのてり にはかたアスパラガスのいためもの あつあげのみそしる	☆	牛乳 とりにく ベーコン あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが アスパラガス しめじ キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	むぎごはん あぶら さとう でんぱん	562 22.0 19.0
20 (木)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン やきそば ぎょうざ きゅうりのそくせきづけ いちごゼリー または やめチャムース	☆	牛乳 ぶたにく とりにく てんぷら あおのり かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり にら	けんさんむぎパン ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ いちごゼリー やめチャムース	605 23.3 20.5
21 (金)	むぎごはん シイラフライ みょうがとわかめのすのもの とりごぼうじる	☆	牛乳 シイラ わかめ とりにく あつあげ	キャベツ みょうが ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ほししいたけ	むぎごはん あぶら さとう ごま こむぎこ でんぱん パンこ	566 21.8 18.1
24 (月)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり トマト あかパプリカ もも	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	646 19.8 21.0
25 (火)	むぎごはん にくうどん やさいのごますあえ おさかなふりかけ	☆	牛乳 ぎゅうにく いわし のり	たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな にんじん キャベツ	むぎごはん うどん ごま あぶら さとう	594 19.8 16.1
26 (水)	★友好都市給食:奈良県奈良市 むぎごはん かつおのうめふうみあえ よしのに すましじる	☆	牛乳 かつお あつあげ あぶらあげ かまぼこ	うめ こんにゃく こまつな にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	566 26.8 16.2
27 (木)	★朝ごはん献立 ワンローフパン トマトオムレツ いろどりいため とうにゅうポテトスープ いちごジャム	☆	牛乳 たまご ハム ベーコン しろいんげんめめ とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ さやいんげん エリンギ トマト	パン あぶら じゃがいも いちごジャム	550 21.0 20.1
28 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん いわしのかんろに ごもくだいず じゃがいものみそしる	☆	牛乳 いわし だいず こめみそ むぎみそ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	569 22.2 16.2

※12日(水)・17日(月)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。