

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7月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう 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)
1 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん にくじゃが くきわかめのサラダ いりこのふりかけ	☆	牛乳 ぶたにく くきわかめ いりこ かつおぶし のり	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あぶら	579 19.7 16.1
2 (火)	★食物せんい献立 むぎごはん さばのにつけ ひじきとだいのすのために とうふのみそしる	☆	牛乳 さば ひじき だいず とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ	むぎごはん さとう くろざとう あぶら	632 23.9 24.9
3 (水)	★郷土料理:沖縄県 むぎごはん ラフテー ゴーヤチャンプルー スヌイじる シークワーサーゼリー	☆	牛乳 ぶたにく ハム とうふ たまご かつおぶし もずく かまぼこ	しょうが ゴーヤ キャベツ あかパプリカ えのきたけ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぱん シークワーサーゼリー	593 24.5 18.7
4 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ すいか	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも	533 21.3 17.9
5 (金)	★行事食:七夕 しそむぎごはん ほしのメンチカツ おくらのおかかにあまのがわじる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご くきわかめ うおそうめん	あかじそ オクラ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	むぎごはん あぶら さとう ふ パンこ	581 20.7 19.8
8 (月)	むぎごはん マーボーどうふ はるさめサラダ オレンジ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ きゅうり ほししいたけ あかパプリカ きパプリカ オレンジ	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	568 19.0 16.6
9 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき ツナとやさいのいためもの かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 たまご ツナ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	レモン キャベツ もやし しめじ ピーマン かぼちゃ たまねぎ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう	593 19.1 21.9
10 (水)	むぎごはん あじのかばやき アーモンドあえ とうがんのすましじる	☆	牛乳 あじ とうふ	こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ ねぎ えのきたけ	むぎごはん あぶら さとう アーモンド こむぎこ	531 20.6 16.1
11 (木)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン スパゲティボンゴレ キャベツとコーンのサラダ チーズ または いっしょくいりこ	☆	牛乳 ベーコン あさり チーズ いりこ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト キャベツ あかパプリカ とうもろこし	けんさんむぎパン スパゲティ あぶら さとう	564 22.8 18.4
12 (金)	ざっこくごはん なつやすみのカレー フルーツミックス	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト みかん バイナップル もも	ざっこくごはん あぶら こむぎこ マスカットゼリー	625 18.8 16.5
16 (火)	むぎごはん やきうどん きりぼしだいこんのサラダ しそこんぶ やきのり	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら かつおぶし こんぶ のり	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり しそ レモン	むぎごはん うどん あぶら さとう ごま	580 19.5 15.4
17 (水)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理(あちら漬け) わかめむぎごはん あつあげとうがんにもの あちらづけ いりこ	☆	牛乳 わかめ ぶたにく あつあげ こんぶ いりこ	しょうが にんじん とうがん えだまめ たまねぎ きゅうり セロリ	むぎごはん さとう あぶら でんぱん	576 21.1 17.6
18 (木)	★世界の料理:フランス ソフトフランスパン コロッケ フレンチサラダ ブイヤベース アプリコットジャム	☆	牛乳 あかうおいか えび きんとときまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト パセリ	ソフトフランスパン あぶら さとう じゃがいも パンこ オリーブゆ アプリコットジャム	595 26.8 21.2

令和6年8月

27 (火)	ナン キーマカレー レモンサラダ ヨーグルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん レモン	ナン あぶら こむぎこ さとう	568 24.1 20.4
28 (水)	ぶたじゃこどん(むぎごはん) じゃがもちのスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく しらすぼし	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ オレンジ	むぎごはん あぶら じゃがもち	569 20.5 15.0
29 (木)	ワンローフパン ツナオムレツ パプリカサラダ トマトスープ	☆	牛乳 たまご ツナ てぼうまめ	あかパプリカ きパプリカ キャベツ たまねぎ トマト パセリ	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	525 22.1 19.3
30 (金)	むぎごはん ホイコーロー スーミータン マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご いりこ	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	むぎごはん あぶら でんぱん ごまあぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	583 21.5 19.8

※8月30日(金)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。