

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10月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゅう しゅく	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	からだのちょうしを 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)
1 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん きびなごカリカリフライ すきこんぶのにつけ ぶたじる	☆	牛乳 きびなご こんぶ てんぷら ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう さといも じゃがいも	565 19.6 17.2
2 (水)	わかめむぎごはん はっちんどうふ きりぼしだいこんのあえもの なし	☆	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく あさり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きゅうり さやいんげん きりぼしだいこん とうもろこし なし	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	578 21.0 17.3
3 (木)	げんえんしょくパン コーンクリームスパゲティ ハニーサラダ いちごジャム	☆	牛乳 ベーコン スkimミルク とうにゅう ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	げんえんパン スパゲティ あぶら はちみつ いちごジャム	633 23.4 18.3
4 (金)	むぎごはん いわしのみそに アーモンドあえ さわにわん	☆	牛乳 いわし こめみそ ぶたにく	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	むぎごはん さとう くらざとう アーモンド あぶら	558 23.4 17.4
7 (月)	★行事食:目の愛護デー さつまいもごはん たまごやき にんじんとツナのソテー こまつなのみそじる	☆	牛乳 たまご ツナ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	にんじん キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ こまつな	むぎごはん さつまいも あぶら ごま さとう	627 20.2 24.7
8 (火)	ぜん 期 終 業 式					
あき 休 み						
15 (火)	こう 期 始 業 式					
16 (水)	★食物せんい献立 ざっこくごはん きのかレー コールスロー アーモンド	☆	牛乳 ぶたにく 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 しめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム あかパプリカ きパプリカ	ざっこくごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう アーモンド	609 19.3 20.9
17 (木)	★世界の料理:メキシコ タコス (トルティーヤ ぎゅうにくのサルサソース) てぼうまめのクリームスープ オレンジ	☆	牛乳 ぎゅうにく ベーコン てぼうまめ しろいんげんまめ とうにゅう スkimミルク	たまねぎ にんにく トマト ピーマン あかパプリカ セロリ とうもろこし パセリ オレンジ	トルティーヤ オリーブゆ こむぎこ あぶら	551 26.6 22.1
18 (金)	★だざいふの日 しいたけのミートどんぶり(むぎごはん) じゃがもちとたまごのスープ ぶどうゼリー	☆	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう じゃがもち ごまあぶら ぶどうゼリー	595 17.2 14.9
21 (月)	むぎごはん あつあげとチンゲンサイのみそに かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ うずらたまご こめみそ わかめ こんぶ いりこ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり こんにゃく かんてん とうもろこし ゆず	むぎごはん さとう あぶら ごま	636 24.0 22.9
22 (火)	★郷土料理:神奈川県 むぎごはん サンマーメン じゃこふりかけ みかん	☆	牛乳 ぶたにく かまぼこ しらすばし かつおぶし	もやし にんじん たけのこ ピーマン みかん	むぎごはん ラーメン あぶら さとう でんぱん ごまあぶら ごま	561 19.3 12.6
23 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ ごまあえ はくさいのみそじる あじつけのり	☆	牛乳 さば わかめ とうふ こめみそ むぎみそ のり	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう くらざとう ねりごま ごま	621 22.8 24.0
24 (木)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン ひよこまめのトマトソースに アーモンドサラダ りんご または かき	☆	牛乳 とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー あかパプリカ レモン りんご かき	けんさんむぎパン じゃがいも オリーブゆ さとう アーモンド あぶら	573 21.4 19.3
25 (金)	むぎごはん まぐろのかりんとがらめ こんぶあえ けんちんじる	☆	牛乳 まぐろ こんぶ とうふ	はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま さといも こめこ でんぱん	559 24.1 15.8
28 (月)	むぎごはん にくじゃが こまつなのびたし いりこのふりかけ	☆	牛乳 ぶたにく 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 こまつな えのきたけ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	550 19.0 13.1
29 (火)	しそむぎごはん まるてんうどん ツナとやさいのごまいため	☆	牛乳 まるてん とりにく わかめ ツナ	あかじそ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	むぎごはん うどん さとう あぶら ごま	569 22.6 13.3
30 (水)	むぎごはん さんまのおかかに ほうれんそうのかおりあえ あつあげのみそじる	☆	牛乳 さんま のり あつあげ こめみそ むぎみそ かつおぶし	ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	むぎごはん	566 21.5 18.7
31 (木)	おた の し み こ ん だ て	☆	牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム さやいんげん とうもろこし あかパプリカ	ミルクパン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう りんごジュース	610 22.3 20.3

※都合により献立内容は、変更になることがあります。