

# 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 太宰府南小学校

令和7年9月

ひにち ようび	こんだてめい	きゅう じゅう	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)	むぎごはん ハンバーグガーリックソース こふきいも レンズまめのカレーふうみスープ	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー レンズまめ	にんにく えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ パセリ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	617 22.0 19.8
2 (火)	むぎごはん たまごやき なすのこうみだれ あつあげのみそしる	☆	牛乳 たまご あつあげ こめみそ むぎみそ	なす にんじん たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	601 18.3 23.7
3 (水)	むぎごはん キムチいりにくじゃが もやしとニラのナムル マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく いりこ	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キムチ たら もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	581 19.4 16.8
4 (木)	★世界の料理:エジプト ライむぎコッパパン サイアディア サラダ・パラディ モロヘイヤのスープ	☆	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ にんにく きゅうり トマト きパプリカ あかパプリカ キャベツ モロヘイヤ にんじん	ライむぎパン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも でんぱん	566 24.3 21.5
5 (金)	わかめむぎごはん ジャージャーめん えだまめ なし	☆	牛乳 わかめ ぶたにく きゅうにく あかみそ	しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん えだまめ なし	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	613 22.7 16.2
8 (月)	★郷土料理:京都府 むぎごはん あげだしとうふのあんかけ ゆばのおすいもの ちりめんふりかけ わらびもち	☆	牛乳 とうふ ゆば かまぼこ しらすぼし きなこ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな ねぎ とうがん えのきたけ	こめ むぎ あぶら でんぱん さとう ごま わらびもち	588 17.5 16.8
9 (火)	むぎごはん さばのソースに ひよこまめのサラダ じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さば ひよこまめ わかめ ツナ かつおぶし こんぶ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら くろざとう じゃがいも	650 24.3 25.0
10 (水)	むぎごはん きつねうどん やさしいアーモンドいため ひじきのり	☆	牛乳 かまぼこ のり あぶらあげ ひじき	たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ うどん さとう アーモンド あぶら	579 18.4 15.4
11 (木)	★朝ごはん献立 ワンローフパン トマトオムレツ ポテトサラダ レタスのスープ	☆	牛乳 たまご ベーコン	トマト えだまめ たまねぎ とうもろこし レタス エリンギ にんじん パセリ	パン じゃがいも *エッグケアマヨネーズ	559 20.1 24.1
12 (金)	ざっくこごはん ポークカレー フルーツミックス	☆	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 みかん パイナップル もも	こめ ざっくこ じゃがいも あぶら こむぎこ なしゼリー マスカットゼリー	616 17.3 16.3
16 (火)	むぎごはん あじのにつけ こまつなのごまあえ とうふのみそしる	☆	牛乳 あじ とうふ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう くろざとう ごま	564 24.3 16.3
17 (水)	むぎごはん だいずいりマーボーなす シュウマイ はるさめのちゅうかあえ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ほしいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ にんじん なす	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま はるさめ シュウマイのかわ	582 20.8 16.9
18 (木)	ミルクコッパパン スタミナスパゲティ コールスロー オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ とうもろこし オレンジ	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	587 22.2 18.2
19 (金)	★ださいふの日:梅料理 むぎごはん とりとさつまいものうめみそあえ はなふのおすいもの あおのりいりこ	☆	牛乳 とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ とうふ わかめ いりこ あおのり	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ しょうが うめ しろねぎ えのきたけ	こめ むぎ こめこ あぶら さつまいも さとう ふ	611 20.9 18.9
22 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん きびなごカリカリフライ キャベツのみそだれあえ とうがんとにくだんごのスープ アーモンド	☆	牛乳 きびなご ぶたにく とりにく くきわかめ みそ	こまつな にんじん キャベツ レモン たまねぎ とうがん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド じゃがいも *エッグケアマヨネーズ	600 20.3 21.7
24 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん とりのてりやき または さばのみそオイルやき しそあえ じゃがもちのすましじる	☆	牛乳 とりにく さば みそ	キャベツ きゅうり ねぎ あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ むぎ ごま じゃがもち さとう	563 21.2 14.9
25 (木)	けんさんむぎしょくパン チリコンカン コーンチャウダー もものコンポート	☆	牛乳 ぶたにく きんときまめ ベーコン レンズまめ とうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ マッシュルーム もも	けんさんむぎパン あぶら さとう じゃがいも	595 24.6 17.5
26 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく たまご ハム とうふ あぶらあげ あかみそ こめみそ むぎみそ	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン にんじん もやし ピーマン えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	577 22.1 19.2
29 (月)	むぎごはん あつあげのもの かいそうサラダ ジャコピー	☆	牛乳 とりにく あつあげ わかめ こんぶ しらすぼし かんてん	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん しょうが こんにゃく きゅうり ゆず ピーマン	こめ むぎ あぶら さとう	592 21.7 19.3
30 (火)	★食物せんい献立 むぎごはん いわしのかんろに きりほしだいこんのいりに さつまいものみそしる	☆	牛乳 いわし てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	きりほしだいこん こんにゃく にんじん きぬさや こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さつまいも	603 22.0 17.0

※3日(水)・11日(木)・22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。