

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7年6月

ひに ち よう び	こ ん だ て め い	き ゅう 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)
2 (月)	やさいのみそバターどん(むぎごはん) ワンタンスープ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ	にんにく とうもろこし にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら バター ワンタン	552 20.1 15.7
3 (火)	むぎごはん こうやどうふのもの しそあえ いりこのふりかけ	☆	牛乳 こうやどうふ とりにく いりこ かつおぶし のり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり あかしそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	547 21.9 14.8
4 (水)	★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 くきわかめのいりに ごもくじる	☆	牛乳 きびなご くきわかめ てんぶら とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	543 17.9 17.1
5 (木)	しょくパン ひじきいりスパゲティ キャベツとパインのサラダ チーズ	☆	牛乳 ツナ ひじき チーズ	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 パイナップル	パン スパゲティ あぶら さとう	562 24.3 19.3
6 (金)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき いりごめ あつあげのみそしる	☆	牛乳 たまご ハム あつあげ こめみそ むぎみそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	603 19.1 23.3
9 (月)	むぎごはん ジャー جان どうふ きりぼしだいこんのサラダ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ あかみそ いりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん きゅうり レモン とうもろこし きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	596 21.1 19.3
10 (火)	むぎごはん とりのうめマヨソース キャベツのおひたし おすいもの	☆	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	うめ キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぱん こめこ あぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	599 25.3 20.1
11 (水)	むぎごはん いわしのかんろに アーモンドあえ じゃがいものみそしる	☆	牛乳 いわし あぶらあげ こめみそ むぎみそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう アーモンド じゃがいも	581 22.2 18.3
12 (木)	★リザーブ給食 けんさんむぎしょくパン やきそば やきぎょうざ きゅうりのそくせきづけ いちごゼリー または やめちゃムース	☆	牛乳 てんぶら あおのり かつおぶし ぶたにく とりにく	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 きょうざのかわ いちごゼリー やめちゃムース	605 23.3 20.5
13 (金)	★食物せんい献立 ざっこくごはん ビーンズカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぶたにく ひよこめ レンズまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ しろういんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん パイナップル もも パナナ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら こむぎこ	608 17.9 15.8
16 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」 むぎごはん じゃがいものうまに けんさんやさいのたまごやき ごまあえ あじつけのり	☆	牛乳 とりにく たまご のり	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん たけのこ えのきたけ こんにゃく キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	583 20.4 16.2
17 (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 もやし ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ	578 20.7 16.9
18 (水)	むぎごはん シイラフライ みょうがとわかめのすのもの キャベツのみそしる	☆	牛乳 シイラ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	きゅうり みょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	542 20.4 16.0
19 (木)	★だざいふの日:福岡県産品 こめこパン とりのマーマレードに はかたアスパラガスのソテー コーンクリームスープ	☆	牛乳 とりにく ベーコン しろういんげんまめ とうにゅう スkimミルク	レモン アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	こめこパン あぶら オレンジジュース マーマレード でんぱん	635 30.7 22.3
20 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのみそに だいずとごぼうのいために もずくじる	☆	牛乳 さば こめみそ だいず もずく とうふ あぶらあげ	しょうが 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 ねぎ	こめ むぎ さとう くろざとう あぶら	628 23.4 25.0
23 (月)	わかめむぎごはん にくうどん かいそうサラダ もものコンポート	☆	牛乳 きゅうり にく あぶらあげ わかめ こんぶ かんてん	たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり レモン もも	こめ むぎ あぶら さとう うどん ごまあぶら ごま	616 19.0 16.2
24 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく レンズまめ しろういんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう クルトン	668 21.4 20.4
25 (水)	むぎごはん あじのごまに じゃがじゃこ とうふのみそしる	☆	牛乳 あじ しらすばし とうふ こめみそ むぎみそ	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう くろざとう ごま じゃがいも あぶら	577 24.4 16.5
26 (木)	★世界の料理:チリ チャカレロ(かしわがたパン にくのソテー ゆでキャベツ エッグケアマヨネーズ) ぎょかいのスープ	☆	牛乳 ぶたにく ひよこめ あかいんげんまめ たら いか あおえんどうまめ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ にんじん トマト	パン オリーブゆ じゃがいも あぶら *エッグケアマヨネーズ	639 26.1 26.4
27 (金)	★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	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	566 26.8 16.2
30 (月)	むぎごはん はっぼうさい シュウマイ オレンジ	☆	牛乳 うずらたまご てんぶら ぶたにく	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぱん シュウマイのかわ	566 20.6 16.6

※10日(火)・26日(木)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。