

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4月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	お お け に よ 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)
9 (水)	むぎごはん だいずいりマーボー豆腐 かいそうサラダ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず わかめ こんぶ かんでん	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 こんにやく ゆず	こめ むぎ あぶら でんぱん ごまあぶら さとう ごま	555 20.2 17.1
11 (金)	★郷土料理:高知県 むぎごはん かつおのあげに くきわかめのとさに キャベツのみそしる	☆	牛乳 かつお くきわかめ かつおぶし あつあげ こめみそ むぎみそ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	560 26.2 14.1
14 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげのもの きりぼしだいこんのしそあえ かなぎつくだに	☆	牛乳 とりにく あつあげ かなぎ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし あかじそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	588 20.8 16.8
15 (火)	たけのこごはん たまごやき なのはなのごまみそあえ やさいつみれのすましじる	☆	牛乳 あぶらあげ たまご つみれ わかめ みそ	たけのこ にんじん なのはな もやし レモン えのきたけ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	600 21.3 23.9
16 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん さわらのにつけ ひじきとだいずのいりに じゃがいものみそしる	☆	牛乳 さわら ひじき だいず てんぷら こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん きぬさや たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ さとう くらげとう あぶら じゃがいも	559 24.3 14.7
17 (木)	★1年生給食開始日 ワンローフパン スパゲティミートソース はるキャベツのサラダ	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ あぶら さとう	554 21.0 18.8
18 (金)	むぎごはん チキンカレー 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	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 むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	607 17.0 15.3
21 (月)	むぎごはん しんじゃがいものうまに こんぶあえ マヨいりこ	☆	牛乳 とりにく こんぶ いりこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ しそ こんにやく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	544 17.5 13.3
22 (火)	★だざいふの日:姉妹都市給食(韓国) ビビンバ(むぎごはん、 たまごいりやきにく、ナムル) ミョック	☆	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	540 19.5 17.6
23 (水)	しそむぎごはん ごもくうどん ツナのいためもの オレンジ	☆	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	あかじそ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし あかパプリカ オレンジ	こめ むぎ うどん さとう あぶら	556 20.1 13.8
24 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ グリンピース	キャラットパン さとう じゃがいも	578 19.8 25.0
25 (金)	むぎごはん シイラフライ こまつなのかおりあえ わかたけじる おちゃふりかけ	☆	牛乳 シイラ のり わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ おちゃのは あかじそ	こめ むぎ あぶら パンこ ごま こむぎこ	537 21.3 15.2
26 (土)	★食物せんい献立 むぎごはん とりのうめマヨいため きんぴらごぼう しんたまねぎのみそしる	☆	牛乳 とりにく てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	うめ ごぼう にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら *エッグケアマヨネーズ さとう ごま	619 21.9 22.5
28 (月)	    にち 26日のふりかえ休日 きゅうじつ    					
30 (水)	★行事食:こどもの日 とりとたまごのそぼろどん(むぎごはん) すのもの ごもくじる かしわもち	☆	牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ	しょうが えだまめ きゅうり たけの こ にんじん えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま かしわもち	608 21.6 18.0

※15日(火)、21日(月)、30日(水)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。