

学校給食献立予定表

令和7年10月

太宰府市学校給食会
太宰府市立太宰府西中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	鉄 mg
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1 (水)	さつまいもご飯 キャベツ入りつくね ほうれん草の香りとえ 五目汁 ごましお	☆ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ	麦ごはん さつまいも	油 ごま 豚脂	788 28.9 27.8	10.2	
2 (木)	ワンローフパン 豚肉のマリネ ポテトサラダ ラビオリのスープ りんごジャム	☆ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 バジル 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ にんにく 黄パプリカ レモン とうもろこし キャベツ しょうが 枝豆	パン じゃがいも ラビオリの皮 りんごジャム	オリーブ油 ＊エッグケア マヨネーズ	809 31.3 30.7	2.1	
3 (金)	麦ごはん ししゃもフリッター ひじきと大豆の炒り煮 豆腐の味噌汁	☆ 大豆 油揚げ 豆腐 角天がら 米みそ 麦みそ	牛乳 ししゃも ひじき	人参 絹さや 小松菜	玉ねぎ キャベツ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉	油	810 26.8 30.6	5	
6 (月)	【行事食:中秋の名月】 わかめ麦ごはん 里芋のそぼろ煮 県産野菜の卵焼き つみれ汁 月見団子	☆ 鶏肉 卵 たら	牛乳 わかめ いわし	さやいんげん 人参 小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 里いも でん粉 お月見大福		817 32.9 17.9	4	
7 (火)	麦ごはん 丸天うどん [うどん 丸天] ツナと野菜のごま炒め 一食ゆかり	☆ 鶏肉 ツナ 丸天がら	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜 赤しそ	しめじ レモン キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん うどん麺	油 ごま	761 30.5 19.5	2.8	
14 (火)	【朝ごはん献立】 麦ごはん 鮭の塩焼き すき昆布の煮つけ 豚汁	☆ 鮭 豚肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ 角天がら	牛乳 昆布	人参 ねぎ さやいんげん	こんにゃく しょうが 大根 ごぼう しめじ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	油	773 34.5 23.8	4.8	
15 (水)	麦ごはん 肉じゃが みそだれ和え こんぶいりこ	☆ 豚肉 ハム かつお節	牛乳 いりこ 昆布	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく もやし レモン	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ＊エッグケア マヨネーズ	785 28.7 21.1	3.5	
16 (木)	胚芽コッペパン 洋風炒り豆腐 レタスのスープ ヨーグルト	☆ 豆腐 ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 レタス エリンギ	胚芽パン じゃがいも	油	761 31.9 27.2	12.4	
17 (金)	麦ごはん 鯖のみそ煮 キャベツの昆布和え すまし汁	☆ さば 米みそ 豆腐	牛乳 わかめ しそ昆布	ねぎ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖		817 28.8 28.6	5	
20 (月)	【食物繊維献立:きのこ】 ★映画「おいしい給食」コラボメニュー★ 麦ごはん ハンバーグ きのことソース 粉ふきいも ABCスープ	☆ 豚肉 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ しめじ セロリ えのきたけ キャベツ マッシュルーム	麦ごはん じゃがいも マカロニ	油	829 28.4 22.8	8.6	
21 (火)	【世界の料理:ネパール】 麦ごはん クワティ サーグ モモ	☆ 鶏肉 豚肉 ベーコン ひよこ豆 レンズ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ カリフラワー にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも モモの皮	油	862 30.8 24.2	5.5	
22 (水)	麦ごはん いわしの生姜煮 切り干し大根の煮つけ 厚揚げの味噌汁	☆ いわし 厚揚げ 米みそ 麦みそ 角天がら	牛乳	人参 絹さや ほうれん草	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ しめじ しょうが	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	778 26.3 24.9	6.2	
23 (木)	ワンローフパン コーンクリームスパゲティ 豆のハニーサラダ 梨 メープル&マーガリン	☆ ベーコン 豆乳 ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ レモン とうもろこし きゅうり 白菜 梨	パン スパゲティ 蜂蜜 メープル	油 マーガリン	863 30.7 25.9	2.5	
24 (金)	麦ごはん 厚揚げと小松菜の味噌煮 茎わかめのきんぴら 味つけのり	☆ 鶏肉 厚揚げ うずら卵 米みそ 角天がら	牛乳 茎わかめ のり	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸 しょうが こんにゃく	麦ごはん 砂糖	油 ごま	818 30.5 28.4	11.5	
27 (月)	【かみかみ献立:小魚】 麦ごはん 豚じゃこ丼 じゃがもちのすまし汁 アーモンド	☆ 豚肉	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ 白菜	麦ごはん でん粉 じゃがいも	油 アーモンド	760 27.3 21.5	2.6	
28 (火)	【郷土料理:山口県】 麦ごはん 太刀魚フライ れんこんの炒り煮 けんちょう汁	☆ 太刀魚 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 絹さや ねぎ	れんこん 大根 こんにゃく ごぼう	麦ごはん 砂糖 里いも パン粉 小麦粉	油 ごま	808 26.4 27.5	4.1	
29 (水)	お楽しみ献立	☆ 豚肉 米みそ かつお節	牛乳	人参 ねぎ たかな	しょうが もやし 木くらげ キャベツ	麦ごはん 小麦粉 ちゃんぽん麺 ぶどうゼリー	油 ごま ごま油	881 27.6 25.4	11.4	
30 (木)	食パン ひよこ豆のトマトソース煮 コールスロー オレンジ スライスチーズ	☆ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ＊エッグケア マヨネーズ	796 31.7 30.8	2.2	
31 (金)	【太宰府らしい献立】 麦ごはん 白身魚の梅マヨソース おかかあえ だご	☆ メルルーサ ハム 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	梅肉 キャベツ ごぼう しょうが れんこん こんにゃく 干し椎茸	麦ごはん 砂糖 里いも でん粉	油 ごま ＊エッグケア マヨネーズ	804 34.3 25.3	2.7	

※2日(木)、15日(水)、30日(木)、31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。