

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

太宰府市立南小学校

令和7年10月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	ざ ゆ う に や 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 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん きびなごカレーあげ ひじきとだいずのいりに ごもくじる	☆	牛乳 きびなご ひじき だいず あぶらあげ あつあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう	555 21.6 16.5
2 (木)	ワンローフパン コーンクリームスパゲティ ハニーサラダ なし	☆	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 なし	パン スパゲティ あぶら はちみつ	592 22.3 17.6
3 (金)	むぎごはん とりのうめてりに おかがあえ すましじる	☆	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	うめしょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん	553 22.5 17.8
6 (月)	★行事食:中秋の名月 わかめむぎごはん さといものそばろに あつあげのみそしる つきみだんご	☆	牛乳 わかめ とりにく あつあげ こめみそ むぎみそ きなこ	しょうが さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ さといも さとう でんぱん しらたまだんご	616 22.9 14.4
7 (火)	ぜん ぎ しゅう きょう しき 前 期 終 業 式					
	あき やす 秋 休 み					
14 (火)	こう ぎ し きょう しき 後 期 始 業 式					
15 (水)	むぎごはん にくじゃが もやしのみそだれあえ ひじきのり	☆	牛乳 ぶたにく ひじき のり みそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく きゅうり もやし レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	585 17.5 16.2
16 (木)	はいがコッパパン ようふういりどうふ ミネストローネ オレンジ	☆	牛乳 とうふ ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ セロリ さやいんげん トマト オレンジ	はいがパン あぶら	597 24.5 23.3
17 (金)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理(だぶ) むぎごはん さばのみそに こんぶあえ だぶ	☆	牛乳 さば こめみそ こんぶ とりにく	しょうが キャベツ もやし しそ にんじん れんこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも でんぱん	603 21.9 22.6
20 (月)	しそむぎごはん まるてんうどん ハムとやさいのごまいため	☆	牛乳 まるてん とりにく わかめ ハム	あかじそ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ うどん あぶら ごま	572 22.4 13.0
21 (火)	むぎごはん さつまいもごはん たまごやし こまつなのかおりあえ やさいつみれのすましじる	☆	牛乳 たまご のり つみれ わかめ	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう	590 18.9 21.0
22 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん いわしのしょうがに くきわかめのいりに とうふのみそしる	☆	牛乳 いわし くきわかめ てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	581 20.7 20.8
23 (木)	★食物せんい献立 ワンローフパン ハンバーグきのこソース こぶさいも レンズまめのスープ	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんじん パセリ さやいんげん セロリ キャベツ	パン あぶら じゃがいも	591 24.9 21.9
24 (金)	★世界の料理:ネパール むぎごはん クワティ モモ サーゲタルカリ	☆	牛乳 ぶたにく とりにく あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ レンズまめ	たまねぎ にんじん カリフラワー トマト にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	643 22.2 18.8
27 (月)	ぶたじゃこどん(むぎごはん) じゃがもちのみそしる アーモンド	☆	牛乳 ぶたにく しらすぼし こめみそ むぎみそ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがもち アーモンド	607 21.9 18.5
28 (火)	★郷土料理:山口県 むぎごはん たちうおフライ れんこんのきんぴら けんちょうじる	☆	牛乳 たちうお とうふ	れんこん にんじん きぬさや だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さといも パンこ こむぎこ	611 18.5 21.0
29 (水)	むぎごはん たまごあつあげのみそに きりぼしだいこんのあえもの やさいふりかけ	☆	牛乳 とりにく あつあげ うずらたまご こめみそ かつおぶし	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし あおな しそ かぼちゃ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	596 20.4 20.4
30 (木)	★リザーブ給食 しょくパン ひよこまめのトマトソースに ブロッコリーのサラダ りんご または かき	☆	牛乳 とりにく ひよこまめ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし りんご かき	パン じゃがいも オリーブゆ さとう *エッグケアマヨネーズ	592 23.5 21.6
31 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく こめみそ わかめ こんぶ かんてん	もやし にんじん きくらげ ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ゆず たかな	こめ むぎ ラーメン あぶら ごま さとう みかんゼリー	595 17.5 16.9

※15日(水)・30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。