

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

令和7年5月

太宰府市立太宰府南小学校

ひにち ようび	こ ん だ て め い	き ゆう 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 (木)	ワンローフパン ポークビーンズ キャベツとパインのサラダ チーズ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ パイナップル	パン じゃがいも さとう あぶら	588 26.3 23.5
2 (金)	★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
7 (水)	むぎごはん ツナじゃが キャベツのみそだれあえ やさいふりかけ	☆	牛乳 ツナ みそ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ レモン あおなし そ かぼちゃ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう *エッグケアマヨネーズ	550 17.3 13.4
8 (木)	こくとうコッパパン やきビーフン ポークシュウマイ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり	こくとうパン ビーフン あぶら シュウマイのかわ さとう ごまあぶら ごま	542 22.1 19.1
9 (金)	むぎごはん ししゃものおちゃあげ ひじきとだいずのいりに こまつなのみそしる	☆	牛乳 ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん きぬさや おちゃのは たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう	535 18.8 16.3
12 (月)	むぎごはん とうふのいためもの はるさめスープ きくらげのつくだに	☆	牛乳 とうふ ぶたにく	にんじん にんにく しょうが えだまめ たけのこ しろねぎ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぱん はるさめ さとう ごま	542 18.5 15.3
13 (火)	★郷土料理:長崎県 むぎごはん あじフライ うらかみそぼろ ヒカド	☆	牛乳 あじ ぶたにく てんぷら	ごぼう にんじん こんにゃく もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ さつまいも でんぱん	587 20.1 17.1
14 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき こんがあえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 たまご こんが あつあげ わかめ こめみそ むぎみそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しそ	こめ むぎ さとう	585 17.9 22.0
15 (木)	ワンローフパン そらまめのシチュー コールスロー オレンジ	☆	牛乳 とりにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム そらまめ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	559 23.5 20.0
16 (金)	むぎごはん ごぼうとりのあげがらめ じゃがもちのスープ いりこ	☆	牛乳 とりにく だいず いりこ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぱん こめこ あぶら さとう じゃがもち	620 22.7 17.7
19 (月)	★ださいふの日 わかめむぎごはん とりにくとあつあげのもの やさしいごますあえ オレンジ	☆	牛乳 わかめ とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが こまつな キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	594 20.0 18.5
20 (火)	むぎごはん いわしのしょうがに きりぼしだいこんのしそあえ 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	きりぼしだいこん きゅうり しょうが にんじん あかじそ たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ じゃがいも	561 18.8 18.0
21 (水)	むぎごはん ホイコーロー わかめとたまごのスープ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ たまご いりこ	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぱん ごまあぶら *エッグケアマヨネーズ さとう ごま	535 19.4 17.1
22 (木)	★世界の料理:イタリア フォカッチャ ペンネトマトソース イタリアンサラダ もものコンポート	☆	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト キャベツ ズッキーニ あかパプリカ レモン もも	フォカッチャ ペンネマカロニ オリブ油 さとう	536 19.1 15.2
23 (金)	ざっこくごはん ドライカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず レンズまめ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン みかん トマト パイナップル もも	こめ ざっこく あぶら こむぎこ	598 20.0 15.9
26 (月)	うんどうかいのふりかえきゅうじつ					
27 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのみそに いんげんのごまあえ とりごぼうじる	☆	牛乳 さば こめみそ とりにく あつあげ	しょうが さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	657 24.2 27.9
28 (水)	むぎごはん ハンバーグわふうソース こがさいも とうふのみそしる	☆	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	599 21.4 18.4
29 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ホキ しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう スキムミルク	キャベツ あかパプリカ たまねぎ とうもろこし パセリ	パン あぶら パンこ こむぎこ	628 27.4 20.5
30 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん じゃがいものカレーに かいそうサラダ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ かんてん こんが いりこ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく きゅうり ゆず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	535 18.3 13.4

※7日(水)・21日(水)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。