

学校給食献立予定表

太宰府市学校給食会

太宰府市立太宰府西中学校

令和7年11月

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)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
4 (火)	振替休日								
5 (水)	麦ごはん 白身魚のオイマヨソース 春菊とえのきの煮浸し じゃがいもの味噌汁	☆	たら 竹輪 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳	春菊 ねぎ	もやし えのきたけ 玉ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	油 ＊エッグケア マヨネーズ	773
									26.0
									23.7
6 (木)	米粉パン きのコスパゲティ 大根とツナのゆずサラダ りんご	☆	ベーコン ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ 干し椎茸 大根 ゆず とうもろこし りんご	米粉パン スパゲティ 砂糖	油	769
									32.7
									19.7
7 (金)	★いい歯の日 麦ごはん きびなごあおさフライ 金平ごぼう 厚揚げの味噌汁	☆	角天ぷら 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 きびなご あおさ わかめ	人参 絹さや	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 白菜	麦ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	773
									26.7
									23.1
10 (月)	【地産地消強化週間】 ★食物せんい献立: いも 麦ごはん 中華丼 大学芋 海藻サラダ	☆	豚肉 うずら卵 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ 昆布	人参 さやいんげん	しょうが 木くらげ たけのこ 玉ねぎ キャベツ 大根 レモン こんにゃく 寒天	麦ごはん 砂糖 でん粉 水飴 さつまいも	油 ごま油 ごま	875
									28.0
									27.7
11 (火)	麦ごはん 鰯の梅煮 切り干し大根とひじきの炒り煮 豚汁	☆	あじ 角天ぷら 豚肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 絹さや ねぎ	しょうが 梅 切干大根 大根 こんにゃく ごぼう しめじ	麦ごはん 砂糖 里いも	油	793
									32.7
									21.6
12 (水)	麦ごはん 宝満椎茸と鶏肉のゆず味噌煮 白菜のごま和え すまし汁	☆	鶏肉 高野豆腐 米みそ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	干し椎茸 白ねぎ ゆず 白菜 大根 玉ねぎ	麦ごはん でん粉 米粉 砂糖	油 ねりごま ごま	850
									27.4
									27.4
13 (木)	★福農大根の日 県産麦食パン ポトフ ミートボールのケチャップ煮込み ビーンズサラダ あまおういちごジャム	☆	鶏肉 ベーコン 豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	人参 ほうれん草 赤パプリカ	玉ねぎ 大根 セロリ キャベツ	県産麦パン じゃがいも いちごジャム 砂糖 蜂蜜	油	766
									31.2
									24.1
14 (金)	麦ごはん カレーうどん ポークシューマイ もやしの炒め物 味つけのり	☆	豚肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ しめじ もやし	麦ごはん うどん麺 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま	835
									30.1
									25.8
17 (月)	麦ごはん 鶏とじゃがいもの煮物 アーモンド和え りんご 昆布の佃煮	☆	鶏肉	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ りんご	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	785
									27.5
									19.5
18 (火)	麦ごはん 鯖のごまみそ煮 白菜の即席漬け けんちん汁	☆	さば 米みそ 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが 白菜 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ	麦ごはん 砂糖 黒糖 里いも	油 ごま	824
									28.1
									30.2
19 (水)	★太宰府の日 にわとりご飯 卵焼き 炒めなます さつまいもの味噌汁	☆	鶏肉 卵 角天ぷら 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう しめじ 大根 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	835
									25.8
									29.0
20 (木)	★世界の料理:ポルトガル ライ麦食パン テンブーロ サラダ・デ・フェジョン カルド・ベルデ ママレードジャム	☆	タラ 大豆 ツナ ウインナー	牛乳	人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ライ麦パン じゃがいも 小麦粉 でん粉 ママレードジャム	油 オリーブ油	794
									30.1
									32.9
21 (金)	★友好都市給食:宮城県多賀城市 麦ごはん さんま甘露煮 きゅうりと仙臺麩の和え物 やかもち鍋 みかん	☆	さんま 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	きゅうり しょうが 白菜 大根 みかん	麦ごはん ふ 砂糖 冷凍白玉		797
									29.9
									20.1
25 (火)	雑穀ごはん シーフードカレー フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 いか えび レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかん 黄桃 パイナップル	雑穀ごはん じゃがいも	油	784
									29.5
									14.8
26 (水)	わかめ麦ごはん ちゃんぽん ちくわ磯辺天ぷら ブロッコリーの中華和え	☆	豚肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ あおさ	人参 ねぎ ブロッコリー	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ 木くらげ	麦ごはん ちゃんぽん麺 砂糖 天ぷら粉	油 ごま油 ごま	853
									29.0
									26.7
27 (木)	★朝ごはん献立:主菜 ミルク食パン トマトオムレツ ベーコンポテト 野菜スープ スライスチーズ	☆	卵 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	枝豆 キャベツ 玉ねぎ セロリ とうもろこし	ミルクパン じゃがいも	油	779
									32.3
									32.9
28 (金)	お楽しみ献立	☆	焼豚 豚肉 ハム 卵	牛乳	ピーマン 人参 にら ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 キャベツ	麦ごはん 春雨 ぎょうざの皮 デザート	油 ごま油 ごま	827
									25.9
									27.3

※5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。