

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

太宰府市立太宰府南小学校

令和7年11月

ひに ちよう び	こ ん だ て め い	き ゆう し ょく	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)
4 (火)	しそむぎごはん とりとじゃがいものにも アーモンドあえ りんご	☆	牛乳 とりにく	あかじそしょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん こまつな キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	592
						17.4
						15.2
5 (水)	むぎごはん さばのごみそに はくさいのそくせきづけ けんちんじる	☆	牛乳 さば こめみそ こんぶ とうふ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さとう くらざとう ごま あぶら	598
						21.6
						23.5
6 (木)	★朝ごはん献立 こめこパン トマトオムレツ ベーコンポテト やさいスープ	☆	牛乳 たまご ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト セロリ エリンギ パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも	622
						24.8
						22.2
7 (金)	★行事食:いい歯の日 むぎごはん ししゃものいそべあげ きんぴらごぼう あつあげのみそしる	☆	牛乳 ししゃも あおのり てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	ごぼう にんじん きぬさや 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 ごま さとう	568
						18.6
						17.8
10 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」 ちゅうかどん(むぎごはん) だいがくいも みかん	☆	牛乳 ぶたにく うずらたまご	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも みずあめ ごま	656
						16.9
						18.1
11 (火)	むぎごはん カレーうどん やさしいため あじつけのり	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら のり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ うどん あぶら	556
						18.2
						13.7
12 (水)	むぎごはん ほうまんしいたけとりにくのゆずみそ しゅんぎくのにびたし すましじる	☆	牛乳 とりにく こうやどうふ こめみそ ちくわ とうふ わかめ	ほししいたけ しろねぎ ゆず しゅんぎく もやし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さとう	590
						22.5
						16.1
13 (木)	けんさんむぎしょくパン ふくのうだいこんのポトフ ビーンズサラダ スライスチーズ	☆	牛乳 ベーコン とりにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ ほうれんそう	けんさんむぎパン じゃがいも あぶら はちみつ	567
						23.4
						21.6
14 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん こんにゃくいりしょうがやき はくさいのごまあえ さつまいものみそしる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ はくさい こまつな にんじん えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま さつまいも	587
						19.0
						17.9
17 (月)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげとれんこんのケチャップいため おかかあえ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ かつおぶし いりこ	れんこん さやいんげん にんじん しょうが はくさい	こめ むぎ あぶら さとう ＊エッグケアマヨネーズ	609
						22.6
						19.8
18 (火)	わかめむぎごはん ちゃんぽん シュウマイ ブロッコリーのちゅうかあえ	☆	牛乳 わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ブロッコリー	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ シュウマイのかわ	581
						21.8
						16.7
19 (水)	★ださいふの日:太宰府の郷土料理(にわとりごはん) にわとりごはん たまごやき いためなます じゃがいものみそしる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご こめみそ むぎみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	608
						19.3
						24.1
20 (木)	★世界の料理:ポルトガル ライむぎしょくパン しろみぎかなのテンブラ サラダ・デ・フェジョン カルド・バルデ パステル・デ・ナタ	☆	牛乳 ホキ だいち ツナ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし	ライむぎパン こむぎこ てんぷらこ あぶら オリーブゆ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	673
						27.6
						29.2
21 (金)	★友好都市給食:宮城県多賀城市&和食の日 むぎごはん さんまのかんろに きゅうりとせんだいふのあえもの やかもちなべ	☆	牛乳 さんま とりにく	きゅうり しょうが にんじん はくさい ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶらふ さとう しらたまもち	557
						21.4
						15.4
25 (火)	ざっこくごはん シーフードカレー フルーツミックス	☆	牛乳 とりにく いか えび 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 バイナッブル パナナ もも	こめ ざっこく じゃがいも あぶら こむぎこ	606
						19.7
						13.6
26 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん きりぼしだいこんのいりに ぶたじる とうふ または なっとう	☆	牛乳 あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ なっとう とうふ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん きぬさや しょうが だいこん こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	579
						20.9
						18.0
27 (木)	ミルクしょくパン きのコスパゲティ アーモンドサラダ りんご	☆	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ あかバプリカ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	588
						21.3
						19.0
28 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく やきぶた ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン いら もやし はくさい えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	572
						18.6
						16.4

※17日(月)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。