

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12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 (月)	麦ごはん おでん キャベツのごま和え かなざ佃煮	☆ 鶏肉 角天ぶら 厚揚げ うずら卵	牛乳 かなざ	小松菜 人参	こんにゃく 大根 キャベツ	麦ごはん 水飴 里いも 砂糖	ねりごま ごま		779
									31.6
									21.5
2 (火)	★食物せんい献立:根菜類 麦ごはん 鯖のみそ煮 れんこんのきんぴら 白菜と肉団子のスープ	☆ さば 米みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 絹さや ねぎ	しょうが れんこん こんにゃく 白菜 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖	油 ごま		856
									29.1
									29.6
3 (水)	しそ麦ごはん 煮込みうどん ポークシュマイ 野菜の炒め物	☆ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 ツナ	牛乳	赤しそ 人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	麦ごはん 里いも 砂糖 うどん 麵 しゅうまいの皮	油		824
									32.8
									21.7
4 (木)	★世界の料理:ニュージーランド ワンローフパン ホキフライ 野菜のマリネ クマラスープ スライスチーズ	☆ ホキ 豆乳	牛乳 スkimミルク チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ パジル	カリフラワー 玉ねぎ 黄パプリカ しょうが にんにく	パン さつまいも 小麦粉 パン粉	油		842
									33.4
									32.9
5 (金)	麦ごはん ツナじゃが 白菜の昆布和え 儀助煮 ひじきのり	☆ ツナ 大豆	牛乳 いりこ ひじきのり しそ昆布	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 白菜	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉	油 ごま		780
									28.8
									18.1
8 (月)	麦ごはん きびなごカリカリフライ ブロッコリーのごまみそ和え 五目汁	☆ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 きびなご	ブロッコリー 人参 ねぎ	とうもろこし レモン 玉ねぎ 大根	麦ごはん でん粉 じゃがいも	油 ごま *エッグケア マヨネーズ		790
									28.1
									26.5
9 (火)	麦ごはん 宝満椎茸のミート丼 厚揚げの味噌汁 みかんゼリー	☆ 豚肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳	人参 ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 大根 えのきたけ	麦ごはん 砂糖 みかんゼリー	油		794
									26.6
									22.9
10 (水)	麦ごはん 白身魚と高野豆腐のチリソース煮 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	☆ たら 高野豆腐 ハム	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま ごま油		770
									29.1
									20.0
11 (木)	★太宰府の日(福農) 食パン 里芋のシチュー 福農キャベツとコーンのソテー りんごジャム アーモンド	☆ 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 スkimミルク	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン 里いも 小麦粉 りんごジャム	油 アーモンド		791
									33.5
									28.8
12 (金)	麦ごはん 味噌ちゃんぽん 春巻き わかめとじゃこのさつと煮	☆ 豚肉 米みそ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 ねぎ	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 麵 春巻きの皮	油 ごま油		838
									26.3
									28.3
15 (月)	★郷土料理:岐阜県 しょうけ飯 卵焼き 切り干し大根の炒り煮 すったて汁 お芋の大福	☆ 鶏肉 卵 角天ぶら 大豆 豆乳 米みそ 麦みそ	牛乳	人参 絹さや ねぎ	ごぼう 切干大根 木くらげ 大根 白菜	麦ごはん 砂糖 お芋の大福	油 ごま		838
									25.5
									26.9
16 (火)	麦ごはん 回鍋肉 卵ととうもろこしの中華スープ マヨいりこ	☆ 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 いりこ	ピーマン 人参 チンゲン菜	キャベツ たけのこ 白ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	麦ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 *エッグケア マヨネーズ ごま		792
									30.4
									27.2
17 (水)	★朝ごはん献立 麦ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の香りとえ 豚汁 みかん	☆ さば 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし しょうが 大根 こんにゃく ごぼう しめじ みかん	麦ごはん 里いも	油		819
									29.9
									29.6
18 (木)	お楽しみ献立&リザーブ給食	☆ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 バセリ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ エリンギ	キャロットパン 米粉 でん粉 じゃがいも リザーブデザート	油 *エッグケア マヨネーズ		841
									29.3
									46.3
19 (金)	麦ごはん 高野豆腐の煮物 いわしの生姜煮 海藻サラダ	☆ 高野豆腐 鶏肉 うずら卵 いわし	牛乳 わかめ 昆布	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 大根 ゆず こんにゃく 寒天	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油		848
									33.2
									30.4
22 (月)	★冬至 麦ごはん 鶏のゆず煮 小松菜の煮びたし かぼちゃの味噌汁	☆ 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	みかん果汁 ゆず 玉ねぎ	麦ごはん ゆずマーレード でん粉 砂糖			783
									31.1
									23.3
23 (火)	★かみかみ献立:りんご 麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 春雨の炒め物 りんご	☆ 豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 干し椎茸 もやし 木くらげ りんご	麦ごはん でん粉 春雨	油 ごま油		793
									28.9
									23.8
24 (水)	雑穀ごはん 冬野菜カレー フルーツヨーグルト	☆ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	しょうが にんにく かぶ 玉ねぎ カリフラワー みかん バイナップル 黄桃	雑穀ごはん 里いも	油		831
									29.7
									18.9

※8日(月)、16日(火)、18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。