

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

太宰府市立太宰府西小学校

令和7年11月

ひにち ようび	こんだけめい	さ う に ゆ う	た い な い で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			からだをつくるもどになる	からだのちょうしを ととのえるもどになる	エネルギーのもどになる	
4 (火)	しそむぎごはん とりとじがいものもの 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 ジャガいも あぶら さとう アーモンド	592 17.4 15.2
5 (水)	むぎごはん さばのごまみそに 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 くろざとう 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 バセリ	こめこパン あぶら ジャガいも	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 きんびらごぼう あつあげのみそしる	☆	牛乳 ししゃも あおのり てんぶら 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 てんぶらこ あぶら ごま さとう	568 18.6 17.8
10 (月)	振替休日					
11 (火)	★太宰府市「地産地消強化週間」 むぎごはん カレーうどん やさいいため あじつけのり	☆	牛乳 ぶたにく てんぶらのり	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とりにくのゆずみそ しゅんぎくのにびたし すまじる	☆	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 でんぶん 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ボトフ 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 ジャガいも 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 えのきだけ しろねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも	587 19.0 17.9
17 (月)	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 でんぶん さつまいも みずあめ ごま	656 16.9 18.1
18 (火)	わかめむぎごはん ちゃんぽん シュウマイ プ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 プロッコリー	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 ジャガいも	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 しろみざかなのテンプラ サラダ・デ・フェジョン カルド・ベルデ パステル・デ・ナタ	☆	牛乳 ホキ だいす ツナ ワインナー	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 てんぶらこ あぶら オリーブゆ ジャガいも ど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 パイナップル バナナ もも	こめ ざっこく ジャガいも 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 きりばしдаいこんのいりに ぶたじる とうふ または なつとう	☆	牛乳 あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ なつとう とうふ	きりほしда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 きのこスパゲティ 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 えのきだけ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ あかブリカ 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 にら もやし はくさい えのきだけ 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。