

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8年1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) たんぱく質(g)	
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (木)	ミルクコッペパン ハンバーグケチャップソース 粉ふきいも オニオンスープ ヨーグルト	☆ 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム セロリ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油		786 31.7 26.9	
9 (金)	★行事食:正月料理、太宰府市中学校給食記念 日 麦ごはん ぶりの照焼き 紅白なます 雑煮	☆ 鶏肉 いか	牛乳 ぶり 昆布	人参 ほうれん草	大根 白菜 干し椎茸	麦ごはん 砂糖 もち	ごま		790 31.3 23.4	
13 (火)	★かみかみ献立:ごぼう 麦ごはん いわしカリカリフライ 金平ごぼう じゃがいもの味噌汁	☆ 角天ぶら 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 いわし	人参 紹さや 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま		819 26.1 26.9	
14 (水)	チキンライス スクランブルエッグ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ 黒糖ビーンズ	☆ 鶏肉 卵 ツナ 大豆	牛乳	ピーマン 人参 ブロッコリー さやいんげん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 黒糖	油 *エッグケア マヨネーズ		804 28.4 29.2	
15 (木)	★食物繊維献立:種実類 食パン ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ アーモンドサラダ いちごジャム	☆ ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 人参 ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ レモン とうもろこし	パン スパゲティ 砂糖 いちごジャム	油 アーモンド		810 30.7 24.6	
16 (金)	★朝ごはん献立:果物 麦ごはん 卵焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁 ぽんかん 味つけのり	☆ 卵 大豆 油揚げ 豚肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき のり	人参 紹さや ねぎ	しょうが 大根 こんにゃく ごぼう めじ ぽんかん	麦ごはん 砂糖 里いも	油		830 25.8 28.4	
19 (月)	麦ごはん 肉じゃが いわしかばすレモン煮 茎わかめのサラダ	☆ 豚肉 いわし ハム	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく かぼす 大根 とうもろこし レモン	麦ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま		852 32.1 25.5	
20 (火)	わかめ麦ごはん 味噌煮込みうどん キャベツのメンチカツ 野菜の炒め物 アーモンドフィッシュ	☆ 鶏肉 油揚げ 米みそ 赤みそ 豚肉 角天ぶら	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	しょうが 大根 ごぼう めじ キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん うどん麺 里いも 砂糖 パン粉	油 アーモンド		842 30.9 25.4	
21 (水)	★太宰府の日:福岡県の郷土料理 麦ごはん 鯖のぬか焼き 小松菜のごま炒め 博多水炊き風汁	☆ さば 鶏肉 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜 人参 春菊	しょうが もやし 白菜 めじ 白ねぎ	麦ごはん 砂糖 春雨	ごま油 ごま		838 32.5 31.8	
22 (木)	ワンローフパン ほうれん草オムレツ コールスロー かぶのチャウダー スライスチーズ	☆ 卵 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	人参	ほうれん草 キャベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油		784 33.2 33.8	
23 (金)	お楽しみ献立	☆ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳 デザート	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ パイナップル	雑穀ごはん パン粉 じゃがいも 砂糖	油		903 28.7 29.5	
26 (月)	★学校給食記念日 麦ごはん 鮭の塩焼き 酢の物 すいとん ぽんかん	☆ 鮭 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	キャベツ 大根 きゅうり 白菜 ごぼう 白ねぎ ぽんかん	麦ごはん 砂糖 すいとん 里いも	ごま		781 32.4 19.6	
27 (火)	麦ごはん 厚揚げと卵のうま煮 大根とツナのゆずサラダ 一食ゆかり	☆ 鶏肉 厚揚げ うずら卵 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 赤しそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 しょうが ゆず とうもろこし	麦ごはん 砂糖	油		803 29.8 27.1	
28 (水)	★料理コンクール最優秀賞献立(水城小学校) 麦ごはん 宝満椎茸と白身魚のオイバター・ソース 小松菜の梅ごま和え 麻婆みそ汁	☆ ホキ 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ 豆乳	牛乳 ひじき	赤パプリカ 小松菜 にら	干し椎茸 れんこん 黄パプリカ 梅 にんにく えのきだけ	麦ごはん 砂糖 さつまいも	油 バター ねりごま *エッグケア マヨネーズ		816 32.2 26.5	
29 (木)	★世界の料理:ハンガリー ライ麦コッペパン パプリカーシュ・チルケ チャラマーデ クルンプリレヴェシュ パラチンタ	☆ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤パプリカ トマト 人参 パセリ	玉ねぎ 黄パプリカ キャベツ キュウリ レモン	ライ麦パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 チョコクレープ	オリーブ油		833 30.9 34.2	
30 (金)	麦ごはん 鯖のみぞ煮 白菜の昆布和え のっぺい汁	☆ さば 米みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが 白菜 こんにゃく 大根 干し椎茸	麦ごはん 砂糖 里いも でん粉			890 32.1 31.5	

※14日(水)、28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。