

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
太宰府市立国分小学校

令和7年12月

ひにち ようび	こんだけめい	ざゅう にゅう	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)
			おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしきととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
1 (月)	むぎごはん おでん ごまあえ かなぎつくだに	☆	牛乳とりにくてんぶら あつあげ うずらたまご かなぎ	こんにゃくだいこん キヤベツ こまつな にんじん	こめ むぎ さといも さとう ごま	578 21.3 17.2
2 (火)	★食物せんい献立 むぎごはん さばのみそに れんこんのきんぴら つくねだんごじる	☆	牛乳 さば こめみそ とりにく	しょうが れんこん にんじん こんにゃく きぬさや はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう くろさとう ごま あぶら さといも	671 23.4 26.6
3 (水)	わかめむぎごはん にこみうどん やさいのいためもの アーモンド	☆	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ レモン キヤベツ もやし こまつな	こめ むぎ うどん さといも さとう あぶら アーモンド	583 22.0 17.7
4 (木)	★世界の料理:ニュージーランド ワンローフパン しろみざかなのフリッター やさいのマリネ クマラスープ	☆	牛乳 ホキ とうにゅう スキムミルク	プロッコリー カリフラワー たまねぎ あかバブリカ きバブリカ しょうが にんにく	パン こむぎこ てんぶらこ あぶら さつまいも	641 28.3 21.6
5 (金)	ほうまんしいたけのミートどんぶり (むぎごはん) あつあげのみそしる みかん	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ だいこん えのきたけ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	598 19.7 17.6
8 (月)	むぎごはん きびなごカリカリフライ プロッコリーのごまみそあえ ごもくじる	☆	牛乳 きびなご とうふ かまぼこ みそ	プロッコリー とうもろこし レモン たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	563 18.9 17.5
9 (火)	むぎごはん ツナじゃが はくさいのこんぶあえ ぎすけに	☆	牛乳 ツナ こんぶ いりこ だいす	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう ごま	555 20.7 12.8
10 (水)	★郷土料理:岐阜県 しようけめし たまごやき さりほしだいこんのいりに すたっじる	☆	牛乳 あぶらあげ しらすぼし たまご てんぶら だいす おから どうにゅう こめみそ むぎみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ きりほしだいこん きぬさや きくらげ だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	604 20.0 22.2
11 (木)	★だざいふの日:福岡農業高校のキヤベツ しょくパン さといものシチュー ふくのうキヤベツとコーンのソテー りんごジャム	☆	牛乳 とりにく スキムミルク とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キヤベツ ほうれんそう とうもろこし	パン さといも こむぎこ あぶら りんごジャム	566 23.3 19.6
12 (金)	むぎごはん みそちゃんぽん はるまき わかめとじやこのさっとに	☆	牛乳 ぶたにく こめみそ わかめ しらすぼし	しょうが もやし キヤベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら はるまきのかわ ごまあぶら	641 18.7 23.2
15 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん いわしのかばすレモンに ほうれんそうのかおりあえ ぶたじる	☆	牛乳 いわし のり ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	ほうれんそう もやし しょうが だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しめじ ねぎ かぼす レモン	こめ むぎ あぶら さといも さとう	570 23.0 16.7
16 (火)	★かみかみ献立 しそむぎごはん こうやどうふのにもの かいそうサラダ りんご	☆	牛乳 こうやどうふ とりにく わかめ こんぶ かんてん	あかじそ しそうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ゆず こんにゃく だいこん りんご	こめ むぎ あぶら ジャガイも さとう	563 19.2 14.5
17 (水)	むぎごはん ホイコーロースミータン マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご いりこ	キヤベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しそうが にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	583 21.5 19.8
18 (木)	おたのしみこんだて & リザーブこんだて	☆	牛乳 とりにく しろいんげんまめ	しそうが キヤベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	パン でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも チョコケーキ いちごケーキ フルーツゼリー ポンデドーナツ(チョコ)	628 23.4 28.4
19 (金)	ざっこくごはん ひゅやさいカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	しそうが にんにく たまねぎ かぶ にんじん カリフラワー プロッコリー もも みかん パイナップル	こめ ざっこく あぶら さといも こむぎこ	583 18.7 15.0
22 (月)	★行事食:冬至 むぎごはん さばのゆずに こまつなのにびたし かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 さば あぶらあげ あつあげ こめみそ むぎみそ	しそうが こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ゆずマーマレード	667 22.7 24.4
23 (火)	むぎごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの みかん	☆	牛乳 とうふ ぶたにく ハム	しそうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ もやし きくらげ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	596 20.3 16.9

※8日(月)17日(水)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。