

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 て め い	き ゆう うに ゆう	た い ない で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			おもにからだをつくるものとなる	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	たんぱく質(g) 脂質(g)
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 てんぷら あつあげ うずらたまご かなぎ	こんにゃく だいこん キャベツ 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 れんごんのきんぴら 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 くらざとう 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 やさしいいためもの 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 キャベツ 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 しろみずかなのフリッター やさしいマリネ クマラスープ	☆	牛乳 ホキ とうにゆう スキムミルク	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ あかパプリカ きパプリカ しょうが にんにく	パン こむぎこ てんぷらこ 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 ブ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	ブロッコリー 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 じゃがいも 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 だいず	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 じゃがいも あぶら さとう ごま	555 20.7 12.8
10 (水)	★郷土料理:岐阜県 しょうけめし たまごやき きりぼしだいこんのいりに すったてじる	☆	牛乳 あぶらあげしらすぼし たまご てんぷら だいず おから とうにゆう こめみそ むぎみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん 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:福岡農業高校のキャベツ しよくパン さといものシチュー ふくのうキャ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 とうにゆう しろいんげんまめ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 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 わかめとじゃこのさつとに	☆	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 キャベツ 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 いわしのかぼすレモンに 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 しょうが 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 じゃがいも さとう	563 19.2 14.5
17 (水)	むぎごはん ホイコーロー スーミータン マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご いりこ	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが 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 でんぱん 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	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	パン でんぱん 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 ボンデーナツ(チョコ)	628 23.4 28.4
19 (金)	ざっこくごはん ふゆやさしいカレー 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	しょうが にんにく たまねぎ かぶ にんじん カリフラワー ブロッコリー 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	しょうが 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 ゆずママーレード	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	しょうが 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 でんぱん 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。