

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8年1月

ひにち ようび	こんだてめい	☆	た い ない で の お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるもとになる	からだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 脂質(g)
9 (金)	★行事食:正月 むぎごはん ぶりのてりやき こうはくなます ぞうじ	☆	牛乳 ぶり とりにく こんがいか	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ	こめ むぎ さとう ごまもち	613
						23.3
						18.0
13 (火)	わかめむぎごはん みそにこみうどん やさいのいためもの だいにずのこくとうがらめ	☆	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ こめみそ あかみそ てんがら だいにず	しょうが だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ うどん さといも あぶら さとう くらざとう	603
						21.0
						14.1
14 (水)	チキンライス ブロッコリーのサラダ にくだんごスープ アーモンド	☆	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし トマト パセリ はくさい セロリ エリンギ	こめ むぎ オリーブゆ アーモンド *エッグケアマヨネーズ	603
						21.4
						22.2
15 (木)	★朝ごはん献立 しよくパン ほうれんそうオムレツ コールスロー かぶのチャウダー ぼんかん	☆	牛乳 たまご とりにく とうにゅう スキムミルク しろいんげんまめ	キャベツ にんじん かぶ とうもろこし たまねぎ パセリ ほうれんそう ぼんかん	パン さとう あぶら じゃがいも	630
						24.3
						25.3
16 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん ししゃものいそペフライ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	☆	牛乳 ししゃも てんがら あおさ 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 こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも パンこ	602
						18.6
						18.8
19 (月)	★だざいふの日:福岡県の郷土料理 むぎごはん いわしのぬかみそだき かつおなごまいため はかたみずたきふうしる	☆	牛乳 いわし しらすぼし とりにく とうふ	しょうが かつおな もやし にんじん はくさい こまつな ほししいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま はるさめ こめぬか	563
						23.5
						16.1
20 (火)	むぎごはん じゃがいものそぼろに だいこんとツナのゆずサラダ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ツナ いりこ	しょうが たまねぎ ゆず ほししいたけ にんじん さやいんげん だいこん こまつな とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	587
						20.5
						15.4
21 (水)	むぎごはん たまごやき ひじきとだいにずのいりに ぶたじる	☆	牛乳 たまご ひじき だいにず あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	669
						21.9
						26.6
22 (木)	★食物せんい献立 ワンローフパン ベーコンとほうれんそうのクリームスパゲティ アーモンドサラダ いちごジャム	☆	牛乳 ベーコン とうにゅう スキムミルク	ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ レモン マッシュルーム キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン スパゲティ あぶら アーモンド さとう いちごジャム	587
						22.8
						19.7
23 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン レンズまめ ヨーグルト しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	こめ ぎっく あぶら こむぎこ パンこ でんぱん	693
						21.9
						20.6
26 (月)	★学校給食記念日 むぎごはん さけのしおやき すいとん たくあん ぼんかん	☆	牛乳 さけ ちくわ	にんじん だいこん はくさい こまつな ごぼう たくあん ぼんかん	こめ むぎ こむぎこ さといも	561
						22.9
						10.0
27 (火)	むぎごはん あつあげとたまごのうまに くきわかめのサラダ あさりのつくだに	☆	牛乳 とりにく あつあげ うずらたまご くきわかめ ハム あさり	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん レモン しょうが だいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	662
						24.5
						22.7
28 (水)	むぎごはん ほうまんしいたけとしろみぎかなのオイバターソース こまつなのうめごまあえ マーボーみそしる	☆	牛乳 ホキ ひじき ぶたにく とうふ だいにず こめみそ あかみそ とうにゅう	ほししいたけ あかパプリカ きパプリカ こまつな れんこん うめ にんにく くら えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう バター さつまいも でんぱん ごま *エッグケアマヨネーズ	651
						26.9
						21.6
29 (木)	★世界の料理:ハンガリー ライむぎコッペパン パプリカッシュ・チルケ チャラマーデ クルンプリ・レヴェルシュ パラチンタ	☆	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ ピーマントマト あかパプリカ きパプリカ パセリ キャベツ にんじん きゅうり レモン	ライむぎパン オリーブゆ さとう じゃがいも こむぎこ チョコクレープ	662
						24.6
						28.2
30 (金)	むぎごはん さばのみそに こんがあえ のっぺいじる	☆	牛乳 さば こめみそ こんが とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん こんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さといも でんぱん	631
						22.4
						22.5

※14日(水)、20日(火)、28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。