

# 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2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	からだのちようしを 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)
2 (月)	むぎごはん おでん ごまあえ おさかなふりかけ	☆	牛乳 とりにく てんぷら あつあげ うずらたまご いわしのり	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	570 19.3 16.4
3 (火)	★行事食:節分 むぎごはん いわしのみぞれに はくさいのにびたし あつあげのみそしる せつぶんまめ	☆	牛乳 いわし あつあげ わかめ こめみそ むぎみそ だいず	だいこん はくさい にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しめじ	こめ むぎ さとう	622 21.9 21.0
4 (水)	むぎごはん とりのてりに アーモンドあえ じゃがもちのすましじる	☆	牛乳 とりにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん アーモンド じゃがもち	606 20.7 18.2
5 (木)	コッパパン ポークビーンズ ロマネスコのサラダ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ロマネスコ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも さとう あぶら *エッグケアマヨネーズ	600 24.8 23.2
6 (金)	ぎょくごはん こんさいカレー はくさいとりんごのサラダ	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん はくさいりんご	こめ ぎょく あぶら じゃがいも こむぎ さとう	604 17.9 17.5
9 (月)	★食物せんい献立 しそむぎごはん にくじゃが かいそうサラダ いよかん	☆	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ かんとん	あかじそ しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん ゆず にんじん きゅうり いよかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	591 17.7 15.2
10 (火)	★郷土料理:新潟県 むぎごはん さわらのにつけ うちまめときりこんぶのもの スキーじる	☆	牛乳 さわら こんぶ あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ こめみそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほしいいたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう くらげとう あぶら さつまいも	623 27.3 17.3
12 (木)	★世界の料理:カナダ ワンローフパン サーモンフライ サウザンアイランドサラダ ポテトクリームスープ メーブルジャム	☆	牛乳 さけ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ あかパプリカ きパプリカ さやいんげん	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ メーブルジャム	622 24.8 23.2
13 (金)	ちゅうかどん(むぎごはん) やきぎょうざ だいこんのそくせきづけ アーモンド	☆	牛乳 ぶたにく とりにく うずらたまご	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら アーモンド ごま	609 19.3 20.4
16 (月)	★チャレンジクッキングだざいふ献立 むぎごはん ねぎだれからあげ マカロニサラダカレーふうみ えのきとたまごのみそしる	☆	牛乳 とりにく ツナ たまご こめみそ むぎみそ	しょうが ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さとう マカロニ *エッグケアマヨネーズ	701 24.7 26.5
17 (火)	むぎごはん だいずいりマーボー豆腐 はるさめのいためもの たんかん	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほしいいたけ もやし きくらげ チンゲンサイ たんかん	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ	613 21.1 17.0
18 (水)	★だざいふの日:宝満権茸 むぎごはん がめに わけぎときゅうりのぬた こいわしのつくだに	☆	牛乳 とりにく わかめ こめみそ いわし	にんじん ごぼう たけのこ れんこん きぬさや わけぎ ほしいいたけ こんにゃく きゅうり	こめ むぎ さといも あぶら さとう	569 19.5 13.1
19 (木)	ミルクしょくパン ツナのわふうスパゲティ コールスロー りんご	☆	牛乳 ツナ のり	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ しめじ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	563 22.5 16.4
20 (金)	むぎごはん さばのごまみそに こんぶあえ 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 ねぎ ごぼう こんにゃく ほしいいたけ	こめ むぎ さとう くらげとう ごま さといも あぶら	626 20.8 21.8
24 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん あつあげのちゅうかに きりほしだいこんのソースいため マヨいりこ	☆	牛乳 あつあげ ぶたにく かつおぶし いりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほしいいたけ たけのこ さやいんげん きりほしだいこん キャベツ しろねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	626 21.1 21.3
25 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん たまごやき くわわかめのいりに ぶたじる	☆	牛乳 たまご くわわかめ てんぷら ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	624 19.2 23.5
26 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ レンズまめ とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも	660 29.1 26.1
27 (金)	★リザーブ給食 わかめむぎごはん だいずいりかきあげうどん または ちくわのいそべあげうどん もやしのいためもの	☆	牛乳 あぶらあげ わかめ だいず ちくわ あおさ	ほしいいたけ とうもろこし ねぎ にんじん もやし いら たまねぎ	こめ むぎ うどん あぶら てんぷらこ こめこ でんぷん	625 17.4 18.7

※5日(木)、16日(月)、24日(火)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。