

学校給食献立予定表

太宰府市立学校給食会

太宰府市立太宰府西中学校

令和8年2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)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
2 (月)	麦ごはん おでん キャベツのごま和え りんご めんたいのり	☆ 鶏肉 角天ぷら 厚揚げ うずら卵 ハム めんたいのり	牛乳	小松菜 人参	こんにゃく 大根 キャベツ りんご	麦ごはん 里いも 砂糖	ねりごま ごま	765 27.3 20.1	
3 (火)	★行事食:節分 麦ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜の煮びたし 厚揚げの味噌汁 節分豆	☆ いわし 厚揚げ 米みそ 麦みそ 大豆	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 白菜 大根 えのきたけ	麦ごはん 砂糖		828 30.2 29.1	
4 (水)	わかめ麦ごはん かき揚げうどん【うどん かき揚げ】 ツナと野菜のごま炒め	☆ 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳 わかめ	ねぎ 人参 小松菜	玉ねぎ レモン キャベツ ごぼう とうもろこし	麦ごはん うどん麺 米粉 さつまいも	油 ごま	816 26.4 25.6	
5 (木)	★世界の料理:カナダ コッパパン 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 メープルジャム	☆ カラフトマス 白いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー 赤パプリカ 人参 さやいんげん	カリフラワー エリンギ 黄パプリカ 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも メープルゼリー	油	795 34.6 28.5	
6 (金)	麦ごはん 厚揚げの中華煮 切り干し大根のソース炒め かなぎ佃煮	☆ 厚揚げ あさり 豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳 かなぎ	人参 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根 キャベツ たけのこ	麦ごはん 砂糖	油 ごま油	823 31.5 27.4	
9 (月)	雑穀ごはん 根菜カレー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	☆ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜 りんご	雑穀ごはん じゃがいも 砂糖	油	856 29.8 21.4	
10 (火)	★まごわやさしいこ 麦ごはん 鯖のごまみそ煮 白菜の昆布和え けんちん汁	☆ さば 豆腐 米みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	しょうが 白菜 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ	麦ごはん 里いも 砂糖 黒糖	ごま油	811 28.1 29.7	
12 (木)	ワンローフパン ポークビーンズ ロマネスコのマヨサラダ いよかん ココアクリーム	☆ 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム ロマネスコ キャベツ とうもろこし いよかん	パン じゃがいも 砂糖 ココアクリーム	油 *エッグケア マヨネーズ	780 32.3 29.2	
13 (金)	麦ごはん 肉じゃが 県産野菜の卵焼き 海藻サラダ 味つけのり	☆ 豚肉 卵	牛乳 わかめ 昆布 のり	人参 小松菜 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ こんにゃく 寒天 きゅうり とうもろこし ゆず	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	798 28.5 22.9	
16 (月)	麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 春雨の炒め物 アーモンドフィッシュ	☆ 豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳 カタクチイワシ	人参 チンゲン菜 赤パプリカ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 干し椎茸 キャベツ 木くらげ	麦ごはん でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 アーモンド	812 31.5 26.0	
17 (火)	★郷土料理:新潟 麦ごはん 鯖の煮つけ うち豆と切り昆布の炒め煮 スキー汁	☆ さわら 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳 昆布	人参	しょうが 大根 ごぼう こんにゃく 白ねぎ	麦ごはん さつまいも 砂糖 黒糖	油	793 35.9 22.1	
18 (水)	★太宰府の日 麦ごはん がめ煮 いわしの甘露煮 わけぎときゅうりのぬた	☆ 鶏肉 いわし 米みそ	牛乳 わかめ	人参 絹さや わけぎ	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 こんにゃく きゅうり	麦ごはん 里いも 砂糖	油	777 30.4 21.2	
19 (木)	★食物繊維献立:たんかん ミルク食パン ツナの和風スパゲティ コールスロー たんかん いちごジャム	☆ ツナ ハム	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし たんかん	ミルクパン スパゲティ 砂糖 いちごジャム	油	788 30.3 20.3	
20 (金)	★チャレンジクッキング 麦ごはん ねぎだれ唐揚げ ほうれん草の香りおえのきと卵の味噌汁	☆ 鶏肉 卵 米みそ 麦みそ	牛乳 のり	ねぎ 小松菜 ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ えのきたけ	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	油	818 30.5 29.0	
24 (火)	麦ごはん 中華丼 焼きぎょうざ 大根の即席漬	☆ 豚肉 うずら卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	しょうが 木くらげ たけのこ 玉ねぎ 大根 キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	803 27.7 26.2	
25 (水)	★朝ごはん献立 麦ごはん 鯖の塩焼き 荳わかめの炒り煮 豚汁	☆ さば 角天ぷら 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ	牛乳 荳わかめ	人参 ねぎ さやいんげん	しょうが 大根 こんにゃく ごぼう しめじ	麦ごはん さつまいも 砂糖	油 ごま	828 28.9 31.0	
26 (木)	お楽しみ献立	☆ 豚肉 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しめじ	パン じゃがいも 砂糖	油	800 35.6 32.0	
27 (金)	麦ごはん 鶏の照り焼き アーモンド和え じゃがもちのすまし汁	☆ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	アーモンド	778 28.9 21.9	

※12日(木)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。