

# 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8年1月

ひにち ようび	こんだてめい	き ゆう に ゆう	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)
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 ぞうに	☆	牛乳 ぶり とりにく こんぶ 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 やさしいためもの だいのくこうがらめ	☆	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ こめみそ あかみそ てんぷら だいち	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 さとも あぶら さとう くらげとう	602 21.0 14.2
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 21.3 22.2
15 (木)	★朝ごはん献立 しょくパン 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	631 24.3 25.3
16 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん ししゃものいそベフライ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	☆	牛乳 ししゃも てんぷら あおさ あつあげ あおさ 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 しらすほし 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 ひじきとだいちのいりに ぶたじる	☆	牛乳 たまご ひじき だいち 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 こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さとも	669 21.9 26.6
22 (木)	★食物せんい献立 ワンローパン 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 22.7 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 ざつこく あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	699 22.2 19.7
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 こんにゃく 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 だいち 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 にら えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう バター さつまいも でんぷん ごま *エッグケアマヨネーズ	651 26.8 21.6
29 (木)	★世界の料理:ハンガリー ライむぎコッパパン パプリカッシュ・チルケ チャラマーデ クランプリ・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	660 24.5 28.0
30 (金)	むぎごはん さばのみそに こんぶあえのっぺいじる	☆	牛乳 さば こめみそ こんぶ とうふ とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん こんにゃく だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう さとも でんぷん	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。