

# 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11月

ひ に ち よ う び	こんだてめい	せい やう に よ う	た い ない での お も な は た ら き			エネルギー(kcal)
			からだをつくるものになる	からだのちようしを ととのえるものになる	エネルギーのものになる	たんぱく質(g) 脂質(g)
4 (火)	しそむぎごはん とりとじゃがいものものに アーモンドあえ りんご	☆	牛乳 とりにく	あかじそしょうが にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん こまつな キャベツ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	592 17.4 15.2
5 (水)	むぎごはん さばのごまみそに はくさいのそくせきづけ 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 だいこん ほししいたけ ごぼう ごんにやく ねぎ	こめ むぎ さとう くらげとう ごま あぶら	598 21.6 23.5
6 (木)	★朝ごはん献立 こめこパン トマトオムレツ ベーコンポテト やさいスープ	☆	牛乳 たまご ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ たまねぎ とうもろこし トマト セロリ エリンギ パセリ	こめこパン あぶら じゃがいも	622 24.8 22.2
7 (金)	★行事食:いい歯の日 むぎごはん ししゃものいそべあげ きんぴらごぼう あつあげのみそしる	☆	牛乳 ししゃも あおりのてんぷら 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 しめじ こまつな	こめ むぎ こむぎこ てんぷらご あぶら ごま さとう	568 18.6 17.8
10 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」 ちゅうかどん(むぎごはん) だいがくいも みかん	☆	牛乳 ぶたにく ずらたまご	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん さつまいも みずあめ ごま	656 16.9 18.1
11 (火)	むぎごはん カレーうどん やさしいため あじつかけり	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら のり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな	こめ むぎ うどん あぶら	556 18.2 13.7
12 (水)	むぎごはん ほうまんしいたけとりにくのゆずみそ しゅんぎくのにびたし すましじる	☆	牛乳 とりにく こうやとうふ こめみそ ちくわ とうふ わかめ	ほししいたけ しろねぎ ゆず しゅんぎく もやし だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぱん こめこ あぶら さとう	590 22.5 16.1
13 (木)	けんさんむぎしょくパン ふくのうだいのこのポトフ ビーンズサラダ スライスチーズ	☆	牛乳 ベーコン とりにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ キャベツ ほうれんそう	けんさんむぎパン じゃがいも あぶら はちみつ	567 23.4 21.6
14 (金)	★食物せんい献立 むぎごはん こんにやくいりしょうがやき はくさいのごまあえ さつまいものみそしる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが たまねぎ ごんにやく ねぎ はくさい こまつな にんじん えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぱん ごま さつまいも	587 19.0 17.9
17 (月)	★友好都市給食:宮城県多賀城市&和食の日 むぎごはん さんまのかんろに きゅうりとせんだいふのあえもの やかもちなべ	☆	牛乳 さんま とりにく	きゅうり しょうが にんじん はくさい ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶらふ さとう しらたまもち	557 21.4 15.4
18 (火)	わかめむぎごはん ちゃんぽん シュウマイ ブロックリーのちゅうかあえ	☆	牛乳 わかめ かまぼこ ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ブロックリー	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら ごまあぶら さとう ごま パンこ シュウマイのかわ	581 21.8 16.7
19 (水)	★ださいふの日:太宰府の郷土料理(にわとりごはん) にわとりごはん たまごやき いためなます じゃがいものみそしる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご こめみそ むぎみそ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しめじ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	608 19.3 24.1
20 (木)	★世界の料理:ポルトガル ライむぎしょくパン しろみぎかなのテンブラ サラダ・デ・フェジョン カルド・バルデ パステル・デ・ナタ	☆	牛乳 ホキ だいち ツナ ウインナー	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし	ライむぎパン こむぎこ てんぷらこ あぶら オリーブゆ じゃがいも とうにゅうプリンタルト	673 27.6 29.2
21 (金)	むぎごはん シーフードカレー フルーツミックス	☆	牛乳 とりにく いか えび レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく みかん パイナップル パナナ もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	606 19.7 13.6
25 (火)	 うんどうかいのふりかえきゅうじつ  					
26 (水)	★リザーブ給食 むぎごはん きりぼしだいこんのいりに ぶたじる とうふまたは なっとう	☆	牛乳 あぶらあげ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ なっとう とうふ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん きぬさやしょうが だいこん ごんにやく ごぼう しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	579 20.9 18.0
27 (木)	ミルクしょくパン きのこスパゲティ アーモンドサラダ りんご	☆	牛乳 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう キャベツ あかパプリカ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ あぶら アーモンド さとう	588 21.3 19.0
28 (金)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく とりにく やきぶた ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン なら もやし はくさい えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	572 18.6 16.4

※都合により献立内容は、変更になることがあります。