

# 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3月

ひにち ようび	こんだてめい	ぎょう にゅう	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)
2 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん にくじゃが ごまあえ たんかん やさいふりかけ	☆	牛乳 ぎゅうにく かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん あおな キャベツ こまつな あかじそ たんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	624 19.3 16.4
3 (火)	★行事食:ひなまつり ちらしずし たまごやき おかかあえ はなふのおすいもの ひなあられ	☆	牛乳 あぶらあげ しらすぼし たまご かつおぶし とうふ わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ かんぴょう きぬさや はくさい もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ふ ひなあられ	608 19.3 21.2
4 (水)	しそむぎごはん みそラーメン やきぎょうざ かいそうサラダ	☆	牛乳 かんてん こめみそ むぎみそ ぶたにく とりにく わかめ こんぶ	あかじそ しょうが もやし キャベツ とうもろこし にんじん きくらげ ねぎ レモン こんにゃく だいこん	こめ むぎ ラーメン あぶら ごま さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	602 19.1 16.1
5 (木)	あげパン てりやきチキン ブロッコリーとコーンのソテー やさいスープ	☆	牛乳 きなこ とりにく ベーコン	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん	パン さとう あぶら	633 25.2 31.1
6 (金)	むぎごはん さばのみそホイルやき きりほしだいこんのいりに ごもくじる	☆	牛乳 さば みそ あぶらあげ かまぼこ あつあげ	きりほしだいこん ほししいたけ にんじん きぬさや たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	648 28.0 19.8
9 (月)	★郷土料理:茨城県 むぎごはん わかさぎのフリッター にあい ぬっぺじる	☆	牛乳 わかさぎ とうふ とりにく	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが だいこん ほししいたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま さともいも でんがん こむぎこ	654 15.8 14.9
10 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん マーボーどうふ くきわかめのサラダ マヨいりこ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく くきわかめ ハム いりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし レモン	こめ むぎ あぶら でんがん ごまあぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	605 23.1 19.2
11 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん さわらのマーレードに ごもくだいず あつあげのみそしる	☆	牛乳 さわら だいず あつあげ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ えのきたけ さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら マーレード オレンジジュース	621 27.0 18.9
12 (木)	ミルクしよくパン スパゲティナポリタン ブロッコリーのマヨサラダ	☆	牛乳 ウィナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー とうもろこし	ミルクパン スパゲティ オリーブゆ あぶら *エッグケアマヨネーズ	589 23.3 21.7
13 (金)	★行事食:卒業祝い せきはん からあげ ほうれんそうのかおりあえ こうはくもちのすましじる すだちゼリー	☆	牛乳 あずき とりにくのり	しょうが ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ もちごめ でんがん こめこ あぶら しらたまもち すだちゼリー	658 23.9 21.0
16 (月)	むぎごはん ビーフカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく みかん パナップル もも パナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	627 18.3 15.0
17 (火)	<b>そつ ぎょう しき 卒業式</b>					
18 (水)	★世界の料理:台湾 ルーローファン(むぎごはん) チンゲンサイのアーモンドいため ビーフタン	☆	牛乳 ぶたにく ハム	しょうが にんにく たけのこ しろねぎ チンゲンサイ もやし あかパプリカ とうもろこし ほししいたけ にんじん にはら	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド ビーフン	600 24.3 20.9
19 (木)	★ださいふの日 ワンローパン ホキフライのうめタルタルソース コールスロー ポテトスープ	☆	牛乳 ホキ とうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	うめ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	パン あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも パンこ *エッグケアマヨネーズ	630 23.1 27.4
23 (月)	わかめむぎごはん とりごぼううどん なのはなのわふうサラダ オレンジ	☆	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ ツナ かつおぶし こんぶ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ なのはな にんじん オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう うどん	592 20.1 12.8

※10日(火)、12日(木)、19日(木)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。