

# 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4月

ひにち ようび	こんだてめい	せ ら う に や 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	からだのちょうしを 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 (木)	ワンローフパン とりのてりにカラフルサラダ ポテトスープ	☆	牛乳 とりにく ベーコン しろいんげんまめ	しょうが キャバツ きゅうり あかパプリカ たまねぎ とうもろこし にんじん エリンギ パセリ	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	549 24.1 21.7
13 (月)	たけのこごはん たまごやき なのはなのごまみそあえ やさいつみれのすましじる	☆	牛乳 あぶらあげ たまご つみれ わかめ みそ	たけのこ にんじん レモン キャバツ えのきたけ ねぎ たまねぎ なのはな かぼちゃ ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	597 20.7 23.9
14 (火)	むぎごはん とりのうめごまあげ ケチャップポテト ピリツとしいたけとうにゅうスープ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ こめみそ とうにゅう	うめしょうが たまねぎ ピーマン ほししいたけ こまつな もやし こんにゃく にんじん	こめ むぎ ごま こめこ でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	644 25.6 23.7
15 (水)	★郷土料理:熊本県 わかめむぎごはん タイピーエン やきぎょうぎ デコボン	☆	牛乳 わかめ かまぼこ ぶたにく とりにく	きくらげ たまねぎ にんじん もやし キャバツ ねぎ デコボン	こめ むぎ はるさめ ぎょうぎのかわ あぶら	542 16.3 14.5
16 (木)	★食物せんい献立 しょくパン ポークビーンズ キャバツとコーンのソテー スライスチーズ	☆	牛乳 ぶたにく だいち あかみそ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャバツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう あぶら	565 25.2 22.2
17 (金)	★1年生給食開始日 むぎごはん チキンカレー フルーツミックス	☆	牛乳 とりにく 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 もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	607 17.0 15.3
20 (月)	むぎごはん だいちいりマーボー豆腐 かいそうサラダ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいち わかめ こんぶ かんてん	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 こんにゃく きゅうり レモン	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	548 19.7 16.9
21 (火)	★かみかみ献立 むぎごはん しんじゃがいものうまに しそあえ マヨいりこ	☆	牛乳 とりにく いりこ	しょうが にんじん たまねぎ さいいんげん たけのこ こんにゃく キャバツ もやし あかじそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま *エッグケアマヨネーズ	540 17.4 13.5
22 (水)	★だざいふの日:姉妹都市給食(韓国) むぎごはん デジブルコギ ナムル わかめとたまごのスープ	☆	牛乳 ぶたにく わかめ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しろねぎ にんにく しょうが ほうれんそう だいちもやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	573 20.9 19.3
23 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 きゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト キャバツ きゅうり とうもろこし レモン	キャラットパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	675 22.9 26.3
24 (金)	むぎごはん シラフライ こまつなのかおりあえ わかたけじる おちゃふりかけ	☆	牛乳 シラ のり わかめ とうふ かつおぶし	こまつな キャバツ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ おちゃのは あかじそ	こめ むぎ あぶら ごま パンこ こむぎこ	536 21.2 15.3
27 (月)	しそむぎごはん ごもくうどん ツナとやさいのいためもの オレンジ	☆	牛乳 とりにく ツナ かまぼこ あぶらあげ	あかじそ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャバツ とうもろこし あかパプリカ オレンジ	こめ むぎ うどん さとう あぶら	561 20.3 13.9
28 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ ごまあえ あつあげのみそじる	☆	牛乳 さば あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャバツ	こめ むぎ くらざとう ごま さとう	660 23.8 26.9
30 (木)	ミルクしょくパン いりどりやさいのミンチカツ ピースサラダ はるキャバツのスープ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	にんじん えだまめ グリーンピース たまねぎ キャバツ セロリ パセリ とうもろこし	ミルクパン あぶら じゃがいも *エッグケアマヨネーズ	590 20.1 24.5

※13日(月)、21日(火)、30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。