

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

太宰府市立太宰府南小学校

令和8年5月

ひにち よび	こんだてめい	ぎょう しゅう に よ り	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)
1 (金)	★行事食:こどもの日 とりとたまごのそぼろどん(むぎごはん) すのもの けんちんじる かしわもち	☆	牛乳 とりにく たまご わかめ とうふ	しょうが えだまめ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま かしわもち	615 21.7 16.6
7 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん セロリ さやいんげん トマト	パン あぶら さとう でんがん じゃがいも マカロニ	545 23.1 18.9
8 (金)	むぎごはん ししゃものおちゃあげ きりぼしだいこんのいりに とうふのみそじる	☆	牛乳 ししゃも てんぷら とうふ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ おちやのは こまつな さやいんげん キャベツ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう ごま	532 17.3 14.9
11 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん じゃがいものカレーに アーモンドあえ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく いりこ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド *エッグケアマヨネーズ	589 19.8 17.6
12 (火)	わかめむぎごはん やしそば シュウマイ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 わかめ ぶたにく てんぷら あおのり かつおがし	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう ごまあぶら あぶら ごま シュウマイのかわ	597 22.6 16.2
13 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん いわしのかんろに しそあえ あつあげのみそじる	☆	牛乳 いわし あつあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう	562 21.0 17.5
14 (木)	こめこパン そらまめのシチュー コールスロー オレンジ	☆	牛乳 とりにく とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム そらまめ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	594 26.5 20.0
15 (金)	むぎごはん あおさいりあじフライ きんぴらごぼう ごもくしる	☆	牛乳 あじ てんぷら あおさ とうふ くきわかめ	ごぼう にんじん きぬさや えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう パンこ	575 19.6 17.4
18 (月)	むぎごはん ホイコーロー じゃがもちのスープ きくらげのつくだに	☆	牛乳 ぶたにく	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ あぶら でんがん ごまあぶら じゃがもち さとう	550 17.2 14.4
19 (火)	★だざいふの日 にわとりごはん たまごやき こんぶあえ すましじる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご こんぶ とうふ わかめ かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	587 20.7 23.1
20 (水)	むぎごはん ハンバーグわふうソース アスパラガスのいためもの じゃがいものみそじる	☆	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン あぶらあげ こめみそ むぎみそ	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう でんがん あぶら じゃがいも	595 20.9 19.1
21 (木)	ワンローフパン ひじきいりスパゲティ キャベツとパインのサラダ チーズ	☆	牛乳 とりにく しらすほしひじき チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ さやいんげん パイナップル	パン スパゲティ あぶら さとう	568 24.1 19.9
22 (金)	ざっこくごはん ドライカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぶたにく だいず レンズまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト ピーマン みかん もも	ざっこくごはん あぶら あまおうゼリー なしゼリー マスカットゼリー	631 19.8 15.4
25 (月)	運動会振替休日					
26 (火)	★郷土料理:愛知県 むぎごはん みそカツ いんげんのごまあえ はちはいじる	☆	牛乳 ぶたにく あかみそ とうふ ちくわ	さやいんげん キャベツ こんにゃく にんじん こまつな ほししいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	599 20.8 21.2
27 (水)	むぎごはん わかめうどん やさしいアーモンドいため こざかなつくだに	☆	牛乳 とりにく わかめ しらすほし	しめじ ねぎ こまつな もやし あかパプリカ	こめ むぎ うどん アーモンド あぶら みずあめ さとう	549 18.6 14.3
28 (木)	★世界の料理:カナダ ライむぎしょくパン トマトチリビーンズ ポテトクリームスープ メープルジャム	☆	牛乳 ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ベーコン とうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ とうもろこし さやいんげん トマト にんじん エリンギ パセリ	ライむぎパン あぶら じゃがいも メープルジャム	587 22.7 18.7
29 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのごまに すみそあえ とりごぼうじる	☆	牛乳 さば わかめ こめみそ とりにく あつあげ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう くらざとう ごま あぶら	659 24.1 27.3

※11日(月)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。