

# きゅうしよく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5月

ひにち よび	こんだてめい	せ ら う じ 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 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)			えんそく				
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 でんぱん 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 とうふのみそしる	☆	牛乳 ししゃも てんぱら とうふ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほししいたけ おちゃのは 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 てんぱらこ 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 こんにやく 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 やきそば 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 てんぱら あおのり かつおぶし	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 あつあげのみそしる	☆	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 てんぱら 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 ビーマン 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 でんぱん ごまあぶら じゃがもち さとう ごま	556 17.3 15.1	
19 (火)	★だざいふの日 にわとりごはん たまごやき こんがあえ すましじる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご こんが 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 じゃがいものみそしる	☆	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 でんぱん 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 しらすぼし 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 ビーマン 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)	しそむぎごはん あつあげとたまごのちゅうかに かいそうサラダ オレンジ	☆	牛乳 あつあげ ぶたにく うずらたまご わかめ こんが かんでん	あかじそ しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん にんじん こんにやく きゅうり レモン オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	620 21.2 23.2	
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 こんにやく 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 やさいのアーモンドいため こぎかなつくだに	☆	牛乳 とりにく わかめ しらすぼし	しめじ ねぎ こまつな もやし あかバプリカ	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 ライむぎしよくパン 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 こんにやく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう くらげとう 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。