

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6月

ひにち ようび	こんだてめい	☆	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	からだのちょうしを 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)
1 (月)	むぎごはん こうや豆腐のもの こまつなのかおりあえ マヨいりこ	☆	牛乳 こうや豆腐 とりにく のり いりこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう *エッグケアマヨネーズ	548 21.5 15.7
2 (火)	むぎごはん こんにゃくいりしょうがやき しそあえ じゃがもちのすましじる	☆	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり あかじそ にんじん えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがもち	546 17.4 14.5
3 (水)	★行事食:むし歯予防デー むぎごはん きびなごカリフライ くきわかめのいりに あつあげのみそしる	☆	牛乳 きびなご くきわかめ てんがら あつあげ こめみそ むぎみそ	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	576 18.9 18.3
4 (木)	★世界の料理:メキシコ タコス (トルティーヤ ぶたにくのサルサソース) てぼうまめのクリームスープ フラン	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン てぼうまめ しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんにく トマト ピーマン あかパプリカ とうもろこし パセリ セロリ	トルティーヤ オリーブゆ でんぶん こむぎこ あぶら とうにゅうプリン	622 26.6 27.4
5 (金)	わかめむぎごはん ツナじゃが はるさめサラダ オレンジ	☆	牛乳 わかめ ツナ ハム	しょうが にんじん たまねぎ レモン さやいんげん もやし きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	550 17.7 11.2
8 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのしおやき いろどりいため とうふのみそしる	☆	牛乳 さば ハム とうふ わかめ こめみそ むぎみそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら	570 22.4 21.4
9 (火)	むぎごはん あつあげのみそに アーモンドあえ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こめみそ オレンジ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく チンゲンサイ キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	624 19.7 20.0
10 (水)	むぎごはん まぐろのかりんとがらめ キャベツのみそだれあえ つくねだんごじる	☆	牛乳 まぐろ とりにく みそ	きゅうり にんじん キャベツ レモン たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう れんこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも *エッグケアマヨネーズ	625 26.1 21.5
11 (木)	こくとうコッパパン やきビーフン シュウマイ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 ぶたにく てんがら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし	こくとうパン ビーフン あぶら さとう ごま シュウマイのかわ ごまあぶら	547 22.2 19.2
12 (金)	★食物せんい献立 ざつこくごはん ポークカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぶたにく 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 バイナップル もも	こめ ざつこく じゃがいも あぶら こむぎこ	624 17.8 16.4
15 (月)	★太宰府市「地産地消強化週間」・かみかみ献立 むぎごはん いわしのかばすレモンに ごもくだいず じゃがいものみそしる	☆	牛乳 いわし だいず あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ごぼう こんにゃく かばす にんじん さやいんげん レモン たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	590 23.1 17.3
16 (火)	ちゅうかどん(むぎごはん) パンパンジーサラダ アーモンド	☆	牛乳 ぶたにく うずらたまご とりにく	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま アーモンド	601 21.9 22.5
17 (水)	しそむぎごはんにくうどん チンゲンサイとじゃこのいためもの オレンジ	☆	牛乳 きゅうり しらすほし ちくわ	あかじそ たまねぎ ごぼう ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう うどん	582 19.8 13.9
18 (木)	けんさんむぎしょくパン トマトオムレツ あまなつみかんのサラダ とうにゅうポテトスープ いちごジャム	☆	牛乳 たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	トマト キャベツ きゅうり あまなつみかん にんじん たまねぎ さやいんげん	けんさんむぎパン あぶら さとう じゃがいも いちごジャム	597 21.6 21.7
19 (金)	★だざいふの日:福岡県産品 むぎごはん とうりのうめマヨソース アスパラガスのいためもの ごもくだいず	☆	牛乳 とりにく ベーコン とうふ	うめ アスパラガス キャベツ とうもろこし たけのこ にんじん えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう *エッグケアマヨネーズ	573 21.8 21.1
22 (月)	むぎごはん たまごやき ごぼうサラダ たまねぎのみそしる ひじきふりかけ	☆	牛乳 たまご あつあげ こめみそ むぎみそ ひじき	ごぼう キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ こまつな あかじそ	こめ むぎ さとう *エッグケアマヨネーズ	632 17.8 26.2
23 (火)	むぎごはん あじのにつけ じゃがいものきんぴら もずくじる	☆	牛乳 あじ てんがら もずく とうふ あぶらあげ	しょうが こんにゃく にんじん きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう くらぎとう じゃがいも あぶら	558 23.6 14.7
24 (水)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ウインナー ツナ とうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ あかパプリカ とうもろこし パセリ もも	こめ むぎ あぶら	596 20.3 16.4
25 (木)	★リザーブ給食 こめこパン スパゲティボンゴレ コールスロー いちごゼリー または やめちゃムース	☆	牛乳 ベーコン あさり	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	こめこパン スパゲティ あぶら さとう いちごゼリー やめちゃムース	603 23.4 18.3
26 (金)	★友好都市給食:奈良県奈良市 むぎごはん さわらのたつたあげ よしのに すましじる	☆	牛乳 さわら あつあげ あぶらあげ かまぼこ	こんにゃく こまつな にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	569 23.6 18.8
29 (月)	むぎごはん だいずいりマーボー豆腐 かいそうサラダ いっしょよくいりこ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず わかめ こんぶ いりこ 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 あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま みずあめ	575 22.4 17.9
30 (火)	ハヤシライス(むぎごはん) ポテトサラダ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん えだまめ トマト とうもろこし オレンジ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも *エッグケアマヨネーズ	652 20.7 21.4

※1日(月)・10日(水)・19日(金)・22日(月)・30日(火)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。