

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7月

ひにち ようび	こんだてめい	きゅう 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)
1 (水)	★朝ごはん献立 むぎごはん ぐだくさんたまごやき わかめのすのもの あつあげのみそしる やさいふりかけ	☆	牛乳 たまご わかめ あつあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ もやし たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん あおな かぼちゃ しそ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま でんぱん	544 19.9 17.0
2 (木)	★食物せんい献立 ミルクしょくパン しろみざかなのレモンソース ビーンズサラダ ポテトスープ	☆	牛乳 たら ひよこまめ あかいんげんまめ ベーコン しろいんげんまめ あおえんどうまめ	レモン きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	ミルクパン あぶら さとう はちみつ じゃがいも	555 23.4 18.6
3 (金)	むぎごはん うめふうみとりのはちみつてりやき はるさめサラダ とうもろこしのスープ	☆	牛乳 とりにく あつあげ ベーコン	あかパプリカ きパプリカ ピーマン うめ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ あぶら はちみつ ごま さとう はるさめ ごまあぶら	585 25.3 16.9
6 (月)	むぎごはん キムチいりにくじゃが キャベツとツナのゆずサラダ やきのり	☆	牛乳 ぶたにく ツナ のり	にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キムチ キャベツ こまつな とうもろこし ゆず	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	583 20.8 15.1
7 (火)	★行事食:七夕 しそむぎごはん ほしのミンチカツ オクラのおかか あまのがわじる	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし たまご たら	あかじそ オクラ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ふ パンこ	591 21.3 19.9
8 (水)	★ださいふの日:太宰府の郷土料理(あちゃら漬け) むぎごはん あつあげとうがんのもの きゅうりのあちゃらづけ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こんぶ いりこ	しょうが にんじん とうがん えだまめ たまねぎ きゅうり セロリ	こめ むぎ さとう あぶら でんぱん ごま *エッグケアマヨネーズ	601 21.4 19.9
9 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリ キャベツ とうもろこし すいか	パン スパゲティ さとう あぶら	560 21.6 16.9
10 (金)	★リレー結良 むぎごはん あじのいそべあげ または あじのカレーあげ かすのこみだれ かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 あじ あおのり あぶらあげ こめみそ むぎみそ	なす にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	586 22.1 17.9
13 (月)	★郷土料理:沖縄県 むぎごはん ラフテー ゴーヤチャンプルー スヌイじる シークワサーゼリー	☆	牛乳 ぶたにく ハム とうふ たまご かつおぶし もずく かまぼこ	しょうが ゴーヤ キャベツ あかパプリカ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん シークワサーゼリー	593 24.7 18.7
14 (火)	むぎごはん さんまのみぞれに もやしのかおりあえ とうふのみそしる	☆	牛乳 さんま のり とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	こまつな もやし たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	547 20.2 17.6
15 (水)	ざっこくごはん なつやさいのカレー 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	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす えだまめ トマト みかん パイナップル もも	こめ ざっこく あぶら こむぎこ マスカットゼリー なしゼリー	629 18.8 16.5
16 (木)	★世界の料理:アメリカ ハンバーガー(よこわりまるパン ハンバーグケチャップソース キャベツのソテー) ボストンクラムチャウダー	☆	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク あさり ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも	600 27.7 20.5
令和8年8月						
26 (水)	わかめむぎごはん やきうどん やきぎょうざ きゅうりのそくせきづけ	☆	牛乳 ぶたにく てんぷら かつおぶし とりにく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	574 19.2 15.1
27 (木)	ナン キーマカレー レモンサラダ もものコンポート	☆	牛乳 とりにく レンズまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり もも	ナン あぶら こむぎこ さとう	555 20.7 21.9
28 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん たまごいりこんぶとやさいのうまに アーモンドあえ こいわしのつくだに	☆	牛乳 とりにく うずらたまご こんぶ いわし	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たけのこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら アーモンド	635 23.3 19.6
31 (月)	ぶたじゃこどん(むぎごはん) きりぼしだいこんのしそあえ やさいのつみれのすましじる	☆	牛乳 ぶたにく しらすぼし つみれ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな きりぼしだいこん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ きゅうり とうもろこし あかじそ えのきたけ キャベツ	こめ むぎ あぶら	558 23.5 15.2

※7月8日(水)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。