

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

令和8年6月

太宰府市立太宰府南小学校

ひにち ようび	こんだてめい	ぎ ゆう に ゆう	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 (月)	むぎごはん こうやどうふのにもの こまつなのかおりあえ マヨいりこ	☆	牛乳 こうやどうふ 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 ひじきのり	☆	牛乳 ぶたにく ひじき	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 でんぱん じゃがもち	560 17.9 14.6
3 (水)	★行事食:むし歯予防デー むぎごはん きびなごカリカリフライ くさわかめのいりに あつあげのみそじる	☆	牛乳 きびなご くさわかめ てんぱら 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 でんぱん こむぎこ あぶら とうにゅうプリン	624 26.7 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 とうふのみそじる	☆	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 しそこんぶ オレンジ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こめみそ こんぶ	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	638 20.1 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 さざいも ＊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 てんぱら	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 ざっこくごはん 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 ざっこく じゃがいも あぶら こむぎこ	624 17.8 16.4
15 (月)	★太宰府市「地産地消費強化週間」・かみかみ献立 むぎごはん いわしのかぼすレモンに ごもくだいず じゃがいものみそじる	☆	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 かぼす 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 でんぱん ごま アーモンド	596 21.9 21.9
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 きゅうりにく しらすびし 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	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 とりのうめマヨソース アスパラガスのいためもの ごもくじる	☆	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
20 (土)	むぎごはん チキンカレー レモンサラダ カップdeヤクルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ かんてん	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう クリーム	658 20.3 20.3
22 (月)	引き渡し訓練日の振替休日					
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 てんぱら 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 くらざとう 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 しろいんげんまめ 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 でんぱん	569 23.6 18.8
29 (月)	むぎごはん だいずいりマーボーどうふ かいそうサラダ いっしょくいりこ	☆	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 でんぱん ごまあぶら さとう ごま みずあめ	574 22.6 17.8
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。