

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7月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	せい ゆう 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 やさしいふりかけ	☆	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 ミルクしよくパン しろみぎ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 でんぱん	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 こまつな 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)	★だざいふの日:太宰府の郷土料理(あちら漬け) むぎごはん あつあげとうがんののもの きゅうりのあちらづけ 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 *エッグゲアマヨネーズ	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)	★リザーブ給食 むぎごはん あじのいそべあげ または あじのカレーあげ なすのこうみだれ 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 シークワーサーゼリー	☆	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 シークワーサーゼリー	593
						24.7
						18.7
14 (火)	むぎごはん さんまのみそれに 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:アメリカ合衆国 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 わかめ 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 きりぼしだいこんのしそあえ 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 きりぼしだいこん きゅうり あかじそ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たけのこ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	605
						22.1
						16.4
31 (月)	ぶたじゃこどん(むぎごはん) アーモンドあえ 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 わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ かぼちゃ ほうれんそう ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド	587
						24.6
						18.4

※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。