

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9月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	ぎ う に 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 (火)	むぎごはん だいずいりマーボーなす たまごやき ごまあえ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ たまご	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	580 21.0 17.7
2 (水)	むぎごはん ツナじゃが みょうがとわかめのすのもの いりこのふりかけ	☆	牛乳 ツナ わかめ いりこ かつおぶし のり	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ みょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	554 20.9 12.8
3 (木)	★世界の料理:フランス ソフトフランスパン しろみずかなラタトゥイユぞえ コーンポタージュ	☆	牛乳 ホキ ベーコン とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん スズキーニ なす かぼちゃ トマト にんにく とうもろこし パセリ	ソフトフランスパン あぶら オリーブゆ こむぎこ パンこ	582 22.9 21.0
4 (金)	しそむぎごはん きつねうどん やさいのアーモンドいため	☆	牛乳 かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん あかじそ	こめ むぎ うどん さとう アーモンド あぶら	570 18.1 15.4
7 (月)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ キャベツのみそだれあえ とうがんのすましじる	☆	牛乳 さば とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん キャベツ レモン とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう くらざとう *エッグケアマヨネーズ	630 21.4 24.5
8 (火)	むぎごはん ジャーチャーめん えだまめ なし こんぶとまっちゃんのみかけ	☆	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく あかみそ こんぶ のり	しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう おちゃ さやいんげん えだまめ なし	こめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら さとう ごまあぶら	616 22.8 16.2
9 (水)	★食物せんい献立 むぎごはん ししゃものいそべフライ くきわかめのいりに あつあげのみそじる	☆	牛乳 ししゃも あおさ くきわかめ てんぷら 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 しめじ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ	564 18.8 18.6
10 (木)	★かみかみ献立 ワンローフパン とりのレモンソースに アーモンドサラダ ライビオリスープ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ パセリ	パン あぶら アーモンド さとう ラビオリのかわ	594 26.8 24.3
11 (金)	ざっこくごはん ビーンズカレー フルーツミックス	☆	牛乳 ぶたにく あかいんげんまめ ひよこまめ しろいんげんまめ あおえんどうまめ レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん パイナップル もも	こめ ざっこく じゃがいも あぶら こむぎこ マスカットゼリー あまおうゼリー	641 18.0 15.8
14 (月)	★郷土料理:宮崎県 むぎごはん チキンなんばん いっしょくタルタルソース ゆでキャベツ きりぼしだいこんのみそじる	☆	牛乳 とりにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ きりぼしだいこん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ てんぷらこ あぶら さとう *エッグレスタルタルソース	665 26.8 23.4
15 (火)	むぎごはん あじのごまに こまつなのわふうサラダ つくねだんごじる	☆	牛乳 あじ ツナ こんぶ かつおぶし とりにく	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ れんこん	こめ むぎ さとう くらざとう ごま あぶら さといも	573 26.7 17.1
16 (水)	むぎごはん あつあげととうがんにのにも かいそうサラダ じゃこピー	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ わかめ こんぶ しらすぼし かんでん	しょうが にんじん とうがん えだまめ たまねぎ こんにゃく きゅうり レモン ビーマン	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	599 21.6 20.1
17 (木)	★リザーブ給食 はいがしよくパン オムレツ または ハンバーグ きのことソース マッシュポテト レタスのスープ	☆	牛乳 たまご ぶたにく とりにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム レタス パセリ エリンギ にんじん とうもろこし	はいがパン あぶら じゃがいも	571 22.2 22.1
18 (金)	★ださいふの日 むぎごはん ひじきとうめのマーボーどうふ はるさめのちゅうかあえ オレンジ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ うめ もやし チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	574 19.4 17.4
24 (木)	ミルクしよくパン スパゲティシリアン ハニーサラダ オレンジ	☆	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリトマト なす きゅうり キャベツ きパプリカ レモン オレンジ	ミルクパン スパゲティ オリーブゆ あぶら はちみつ	588 22.2 18.0
25 (金)	★行事食:中秋の名月 わかめむぎごはん さといものそぼろに とうふのみそじる おつきみだいふく	☆	牛乳 とりにく とうふ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さといも さとう でんぶん おつきみだいふく	569 19.6 11.4
28 (月)	むぎごはん とりにくとレバーのあげに ワントンスープ マヨいりこ	☆	牛乳 とりにく とりレバー いりこ	しょうが たけのこ ビーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ワントン ごま *エッグケアマヨネーズ	555 21.8 16.5
29 (火)	むぎごはん いわしのうめに こまつなのかおりあえ かぼちゃのみそじる	☆	牛乳 いわし のり あぶらあげ こめみそ むぎみそ	うめしそ こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ さとう	557 20.7 16.0
30 (水)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく あかみそ たまご とうふ あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ りんご レモン しょうが にんにく にんじん もやし ビーマン こまつな えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう	598 22.6 18.4

※14日(月)に使用の『一食エッグレスタルタルソース』は卵不使用のものです。

※7日(月)・28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。