

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7年7月

ひにち ようび	こんだてめい	さ 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なる	からだのちょうしを ととのえるもとなる	エネルギーのもとなる	たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (火)	わかめむぎごはん ツナじゃが やさいのごまずあえ やきのり	☆	牛乳 わかめ ツナ のり	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こまつな もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	548 19.2 12.7
2 (水)	★世界の料理:タイ ガパオライス(むぎごはん) クイッティアオ れいとうパン	☆	牛乳 だいたい ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかパプリカ キャベツ もやし たけのこ にんじん パイナップル	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン	585 21.4 18.0
3 (木)	★朝ごはん献立 ワンローフパン トマトオムレツ レモンサラダ とうがんのクリームスープ	☆	牛乳 たまご ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり トマト にんじん レモン とうがん たまねぎ えだまめ	パン あぶら さとう	571 23.5 24.1
4 (金)	むぎごはん うめずまぐろ アーモンドあえ わかめのみそしる	☆	牛乳 まぐろ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	あかパプリカ ねぎ うめ たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	こめ むぎ こめこ でんぱん さつまいも あぶら さとう アーモンド	640 23.3 20.1
7 (月)	★行事食:七夕 むぎごはん ほしのハンバーグ オクラのおかか に あまのがわじる	☆	牛乳 ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし うおそうめん	えのきたけ ねぎ にんじん オクラ たまねぎ	こめ むぎ さとう 心	576 21.7 16.5
8 (火)	むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため とうもろこしのスープ マヨいりこ	☆	牛乳 ぶたにく ベーコン いりこ	しょうが たけのこ ピーマン にんじん ほししいたけ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま *エッグケアマヨネーズ	570 19.9 17.3
9 (水)	★かみかみ献立 むぎごはん さばのにつけ すきこんぶのいために とうふのみそしる	☆	牛乳 さば こんぶ とうふ てんぷら あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな しめじ	こめ むぎ さとう くろざとう あぶら	620 23.2 24.0
10 (木)	★リザーブ給食 しょくパン 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 チーズまたは いっしょくいりこ	☆	牛乳 たら ひよこまめ あかいんげんまめ ベーコン あおえんどうまめ チーズ しろいんげんまめ いりこ	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	パン あぶら さとう はちみつ じゃがいも でんぱん	567 24.9 20.1
11 (金)	ざっくこごはん 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 もも トマト みかん パイナ プル	こめ ざっくこ あぶら こむぎこ マスカットゼリー	626 18.8 16.5
14 (月)	★食物せんい献立 むぎごはん あじのかばやき ひよこまめのじゃこいため かぼちゃのみそしる	☆	牛乳 あじ ひよこまめ しらすほし あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぱん *エッグケアマヨネーズ	556 22.2 15.1
15 (火)	★郷土料理:沖縄県 むぎごはん ソーキそば ゴーヤチャンプルー ひじきふりかけ	☆	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご ハム とうふ かつおぶし ひじき	しょうが ねぎ ゴーヤ キャベツ にんじん あかじそ	こめ むぎ あぶら さとう ※おきなわそば	610 20.6 20.9
16 (水)	★ださいふの日:太宰府の郷土料理(あちら漬け) しそむぎごはん あつあげととうがんにのもの きゅうりのあちらづけ いりこ	☆	牛乳 ぶたにく こんぶ あつあげ いりこ	あかじそ 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	578 21.2 17.7
17 (木)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 とりにく ベーコン てぼうまめ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ トマト パセリ すいか	ピタパン あぶら でんぱん じゃがいも さとう マカロニ *エッグケアマヨネーズ	611 25.0 23.1

令和7年8月

26 (火)	ナン キーマカレー パプリカサラダ もものコンポート	☆	牛乳 とりにく レンズまめ	たまねぎ トマト しょうが にんにく あかパプリカ きパプリカ キャベツ もも	ナン あぶら こむぎこ さとう	558 20.8 21.9
27 (水)	むぎごはん だいずいりマーボーとうふ かいそうサラダ	☆	牛乳 とうふ ぶたにく だいず わかめ こんぶ かんてん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ レモン ほししいたけ こんにゃく きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぱん ごまあぶら さとう ごま	557 20.2 17.6
28 (木)	ねじりパン スパゲティシリアン アーモンドサラダ オレンジ	☆	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト なす キャベツ きゅうり オレンジ	パン スパゲティ オリーブゆ アーモンド あぶら さとう	570 20.2 19.1
29 (金)	ツナそぼろどん(むぎごはん) しそあえ じゃがもちのスープ	☆	牛乳 ツナ くきわかめ	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり あかじそ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがもち	526 19.9 13.4

*7月8日(火)、14日(月)、17日(木)に使用の『エッグケアマヨネーズ』は卵不使用のものです。

※7月15日(火)のソーキそば(沖縄そば)に、そば粉は使用していません。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。