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9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	ぎゅうにゅう	たいないでのおもなはたらき 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	エネルギー(kcal) 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 シュウマイ ごまあえ	☆	牛乳 ぶたにく だいず あかみそ	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 でんぷん ごま シュウマイのかわ	583 21.2 17.3
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 しろみざ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 ズッキーニ 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 くろざとう ＊エッグケアマヨネーズ	630 21.4 24.5
8 (火)	むぎごはん ジャージャーめん えだまめ なし こんぶとまっちゃのふりかけ	☆	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	618 22.8 16.3
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 あつあげのみそしる	☆	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 ひよこまめ あかいんげんまめ 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しる	☆	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 くろざとう 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のにもの 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 かんてん	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 ピーマン	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	599 21.6 20.1
17 (木)	**★リザーブ給食** はいがしょくパン オムレツ または ハンバーグ きのこソース 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)	**★だざいふの日** 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 でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	572 19.6 17.1
24 (木)	ミルクしょくパン スパゲティシシリアン 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 とうふのみそしる 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 でんぷん 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 ワンタンスープ 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 ピーマン 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 でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ワンタン 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 かぼちゃのみそしる	☆	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 ぎゅうにく 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 ピーマン こまつな えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう	609 23.5 19.2

※14日(月)に使用の『一食タルタルソース』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。