

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

太宰府市立国分小学校

令和8年10月

ひにち ようび	こ ん だ て め い	ざ い ち に ち の 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 (木)	ワンローフパン ハンバーグわふうソース マッシュポテト レンズまめのスープ	☆	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン レンズまめ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ	パン さとう でんぱん じゃがいも あぶら	561 24.2 19.1
2 (金)	しそむぎごはん まるてうどん やさいのこまいため	☆	牛乳 まるてん とりにく わかめ ハム	あかじそ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ うどん あぶら ごま	568 20.9 12.8
5 (月)	★行事食:目の愛護デー さつまいもごはん たまごやき にんじんとツナのいためもの こまつなのみそしる	☆	牛乳 たまご ツナ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	レモン にんじん にんにく キャベツ えのきたけ こまつな	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう でんぱん	622 19.6 24.5
6 (火)	ぜん き しゅう きょう しき 前 期 終 業 式					
13 (火)	あき やす 秋 休 み					
13 (火)	こう き しゅう きょう しき 後 期 始 業 式					
14 (水)	ざっこくごはん エッグカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 とりにく うずらたまご レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	こめ ざっこく あぶら じゃがいも こむぎこ	638 19.6 18.2
15 (木)	★食物せんい献立 こくとうコッパパン きのこスパゲティ コールスロー なし	☆	牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ ほうれんそう キャベツ とうもろこし なし	こくとうパン スパゲティ あぶら ＊エッグケアマヨネーズ	573 20.5 19.1
16 (金)	★かみかみ献立 むぎごはん きびなごカリカリフライ だいずとごぼうのいために とうふのみそしる	☆	牛乳 きびなご だいず とうふ わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	568 19.8 17.6
19 (月)	★ださいふの日 むぎごはん はかたわぎゅうのパーベキューソース やさいのいためもの だぶ	☆	牛乳 ぎゅうにく あかみそ とりにく	たまねぎ りんご しょうが レモン にんじん キャベツ ピーマン ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さといも でんぱん	606 22.0 22.8
20 (火)	★朝ごはん献立 むぎごはん さばのにつけ こんがうえ あつあげのみそしる	☆	牛乳 さば こんが あつあげ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ しそ	こめ むぎ さとう くらざとう	652 23.3 25.1
21 (水)	むぎごはん にくじゃが きりほしだいこんのサラダ ひじきのり	☆	牛乳 ぶたにく ひじきのり	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん きりほしだいこん きゅうり とうもろこし レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	587 17.9 15.8
22 (木)	ミルクしょくパン しろみぎかなのレモンソース アーモンドサラダ ミネストローネ	☆	牛乳 たら ベーコン	レモン キャベツ ブロッコリー あかパプリカ はくさい たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト	ミルクパン あぶら さとう アーモンド じゃがいも	561 26.6 22.1
23 (金)	★世界の料理:ベトナム コムディア(むぎごはん) あおなのいためもの とりにくのフォー	☆	牛乳 ぶたにく あかみそ ベーコン とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン	567 20.4 18.2
26 (月)	★郷土料理:青森県 むぎごはん さんまのみに ほうれんそうのごまあえ せんべいじる	☆	牛乳 さんま とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ しめじ しろねぎ	こめ むぎ ごま さとう せんべい あぶら	601 23.0 20.4
27 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト レタス エリンギ パセリ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ ぶどうゼリー	633 23.4 20.3
28 (水)	むぎごはん とりのうめみそいため キャベツのおひたし すましじる	☆	牛乳 とりにく こめみそ かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	しょうが ねぎ うめ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	565 23.9 17.6
29 (木)	★リザーブ給食 しょくパン きんときまめとさつまいものミルクに フラワーサラダ りんご または かき	☆	牛乳 とりにく きんときまめ とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ りんご かき	パン さつまいも あぶら こむぎこ さとう	577 23.5 18.5
30 (金)	むぎごはん ジャージャーどうふ かいそうサラダ	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ あかみそ わかめ こんが かんてん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ゆず	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぱん	567 19.0 18.4

※15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。

※都合により献立内容は、変更になることがあります。