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
太宰府市立太宰府小学校

令和8年11月

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			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)
2 (月)	ふりかえきゅうじつ					
4 (水)	わかめむぎごはん みそちゃんぽん やききょうざ だいこんのしらすあえ	☆	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく てんぷら こめみそ しらすぼし	しょうが もやし キャベツ ニラ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ だいこん チンゲンサイ レモン	こめ むぎ ちゃんぽん あぶら さとう ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ	580 20.0 15.8
5 (木)	カレードッグ(せわりコッペパン カレードッグのぐ) ポテトクリームスープ りんご	☆	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん さやいんげん トマト りんご	パン あぶら でんぷん じゃがいも	606 25.8 21.3
6 (金)	**★行事食:いい歯の日** むぎごはん こいわしのカリカリフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	☆	牛乳 いわし てんぷら とうふ くきわかめ こめみそ むぎみそ	ごぼう 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 ごま さとう じゃがいも	597 19.2 19.9
9 (月)	しそむぎごはん あつあげのみそに くきわかめのサラダ みかん	☆	牛乳 ぶたにく あつあげ こめみそ くきわかめ ハム	あかじそ にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん とうもろこし レモン みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	632 20.2 18.7
10 (火)	おたのしみこんだて	☆	牛乳 ぎゅうにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン トマト	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう クルトン	618 19.9 20.9
11 (水)	むぎごはん おやこに ツナとやさいのごまいため	☆	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん レモン キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	557 20.6 17.0
12 (木)	ライむぎしょくパン トマトクリームスパゲティ ハニーサラダ いっしょくいりこ	☆	牛乳 とりにく なまクリーム ひよこまめ いりこ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン	ライむぎパン スパゲティ あぶら はちみつ	571 23.4 20.1
13 (金)	**★かみかみ献立** むぎごはん さばのかばやき れんこんのきんぴら つくねだんごじる	☆	牛乳 さば てんぷら とりにく	しょうが れんこん にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん さといも	626 28.1 20.4
16 (月)	**★太宰府市「地産地消強化週間」(～20日)** むぎごはん だいずいりマーボーどうふ かいそうサラダ かき	☆	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 ねぎ ほししいたけ こんにゃく キャベツ レモン かき	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	577 20.1 16.3
17 (火)	むぎごはん ホキのてんたまあげ しゅんぎくのかおりあえ だいこんのみそしる	☆	牛乳 ホキ のり あぶらあげ こめみそ むぎみそ あおさ	しゅんぎく もやし にんじん だいこん えのきたけ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん	555 19.7 17.7
18 (水)	むぎごはん カレーうどん やさいのアーモンドいため あじつけのり	☆	牛乳 ぶたにく あぶらあげ のり	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ うどん あぶら こむぎこ アーモンド	589 18.9 17.7
19 (木)	こめこパン ふくのうだいこんのポトフ キャベツのツナマヨサラダ チーズ	☆	牛乳 ベーコン とりにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん セロリ パセリ キャベツ とうもろこし	こめこパン じゃがいも あぶら ＊エッグケアマヨネーズ	607 26.2 25.0
20 (金)	**★だざいふの日・友好都市給食:大分県中津市** むぎごはん からあげ かぼすあえ けんちゃんじる	☆	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい にんじん かぼす ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら ごま さといも	619 23.3 23.7
24 (火)	**★世界の料理:日本(和食の日)** むぎごはん さばのにつけ すのもの さといものみそしる	☆	牛乳 さば わかめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	しょうが キャベツ にんじん しめじ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう くろざとう ごま さといも	655 22.8 25.3
25 (水)	**★食物せんい献立** むぎごはん はっぽうさい だいがくいも みかん	☆	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも さとう みずあめ ごま	657 19.2 17.9
26 (木)	おべんとうの日					
27 (金)	むぎごはん うめかおることカレー フルーツヨーグルト	☆	牛乳 とりにく レンズまめ しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ ほししいたけ れんこん しろねぎ ほうれんそう しめじ しょうが にんにく うめ トマト パイナップル もも みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら	599 18.2 15.5
30 (月)	**★リザーブ給食** むぎごはん きりぼしだいこんのいりに とうふ または なっとう ぶたじる	☆	牛乳 とうふ なっとう てんぷら ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん しょうが だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	557 20.3 16.1

※19日(木)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。