





給食献立予定表

いよいよ中学校給食が始まります。給食が学校生活の楽しみのひとつになるよう作り上げていきますので、みなさん楽しみにしててください。また中学生は、心身共に成長の著しい年代です。給食に使われているいろいろな食材を食べて、栄養をたくさん取り、免疫力を高めて健康に過ごしましょう。

太宰府市学校給食会
 学院院中学校

令和6年1月

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
10 (水)	★給食記念日 「令和の都 だざいふ」献立 麦ごはん 鶏肉のさわやか唐揚げ 野菜とツナのうめえたれ和え ポテト豆乳スープ 梅のり	☆ 鶏肉 まぐろ レンズ豆 豆乳 白いんげん豆	牛乳 梅のり	人参 パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし うめえたれ	麦ごはん 米粉 でん粉 じゃがいも 梅サイダー 梅ポテトチップス	油 ごま	925 35.5 31.6	
11 (木)	キャロットコッパパン スパゲティミートソース コールスロー りんご	☆ 鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ とうもろこし りんご	キャロットパン スパゲティ 砂糖	油	884 31.3 29.3	
12 (金)	麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	☆ 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかん パイナップル 黄桃	麦ごはん じゃがいも	油	773 24.2 14.6	
15 (月)	麦ごはん 味噌煮込みうどん ちくわ磯辺天がら ツナと野菜のごま炒め しそひじき	☆ 鶏肉 油揚げ 米みそ 赤みそ ちくわ まぐろ	牛乳 あおさ ひじき	人参 ねぎ 小松菜	しょうが 大根 ごぼう しめじ レモン キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん うどん麺 天ぷら粉 砂糖	油 ごま	864 32.6 25.0	
16 (火)	わかめ麦ごはん がめ煮 厚焼き卵 黒豆 アーモンドカル	☆ 鶏肉 卵 黒豆 いわし	牛乳 わかめ	人参 絹さや	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 こんにゃく	麦ごはん 里いも 砂糖	油 ごま アーモンド	789 27.4 21.0	
17 (水)	麦ごはん 鶏と高野豆腐のチリソース煮 白菜と肉団子のスープ チーズ	☆ 鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	ねぎ	しょうが 玉ねぎ 枝豆 にんにく 白菜 木くらげ しめじ	麦ごはん でん粉 米粉 砂糖	油	870 33.6 30.1	
18 (木)	食パン ポトフ 彩り野菜とキャベツのミンチカツ アーモンドサラダ	☆ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ 大根 キャベツ エリンギ セロリ 黄パプリカ レモン	パン じゃがいも 砂糖 パン粉	油 アーモンド	796 30.9 32.2	
19 (金)	★太宰府産宝満しいたけ使用 麦ごはん いわしの生姜煮 切り干し大根の炒り煮 豚汁	☆ いわし 角天がら 豚肉 豆腐 米みそ 麦みそ	牛乳	人参 絹さや ねぎ	切干大根 干し椎茸 しょうが 大根 しめじ こんにゃく ごぼう	麦ごはん 砂糖 さつまいも	油 ごま	746 27.4 19.0	
22 (月)	★郷土料理:福岡県 麦ごはん 鯖のぬかみそ炊き かぶのあちら漬け 博多水炊き風汁	☆ さば 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 春菊	しょうが かぶ 白菜 しめじ 白ねぎ	麦ごはん 砂糖 春雨		810 35.0 25.5	
23 (火)	麦ごはん 麻婆豆腐 焼きぎょうざ 海藻サラダ	☆ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ レモン こんにゃく 寒天	麦ごはん でん粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	851 27.9 27.3	
24 (水)	★学校給食記念日 麦ごはん 鮭の塩焼き ごま和え すいとん 昆布の佃煮	☆ 鮭 鶏肉	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ 大根 白菜 ごぼう 白ねぎ	麦ごはん 砂糖 すいとん 里いも	ごま	777 32.3 19.7	
25 (木)	★世界の料理:アメリカ合衆国 ハンバーガー(丸横割パン ハンバーグケチャップソース ゆでキャベツ) クラムチャウダー	☆ 豚肉 鶏肉 あさり ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	800 36.4 28.5	
26 (金)	麦ごはん 肉じゃが きびなごカリカリフライ ほうれん草の香りしめじ	☆ 豚肉	牛乳 きびなご のり	人参 ほうれん草 さやいんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃく もやし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	820 27.7 22.5	
29 (月)	★お楽しみ献立 野菜の味噌バター丼(麦ごはん) じゃがもちのすまし汁 りんごゼリー	☆ 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	にんにく とうもろこし たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも りんごゼリー	油 バター	783 25.6 19.6	
30 (火)	麦ごはん 鯖のカレー揚げ 昆布和え 厚揚げの味噌汁	☆ さば 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ しめじ	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも	油	846 32.3 31.6	
31 (水)	麦ごはん おでん アーモンド和え かなぎ佃煮	☆ 鶏肉 いわし 厚揚げ うずら卵	牛乳 かなぎ	小松菜 人参	こんにゃく 大根 もやし	麦ごはん 里いも 砂糖	アーモンド	801 30.0 23.5	

※都合により献立内容は、変更になることがあります。