

学校給食献立予定表

令和7年2月



太宰府市学校給食会
太宰府市立学院中学校

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)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
3 (月)	麦ごはん さばの味噌オイル焼き さつまいもとかぼちゃのサラダ かきたま汁	☆	さば みそ ハム ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 卵	牛乳 わかめ	かぼちゃ 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	麦ごはん さつまいも 砂糖	*エッグケア マヨネーズ	764 29.3 20.8
4 (火)	麦ごはん 豚骨ラーメン 焼きぎょうざ 大根の即席漬け 味つけのり	☆	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ のり	ねぎ	にんにく もやし 木くらげ にら とうもろこし 大根 キャベツ 玉ねぎ	麦ごはん ちゃんぽん麺 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	782 25.3 20.7
5 (水)	★朝ごはん献立 麦ごはん さわらの煮つけ 甘酢和え 厚揚げの味噌汁	☆	さわら 厚揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ セロリ 白菜 えのきたけ	麦ごはん 砂糖 黒糖	油	747 29.3 20.3
6 (木)	ワンローフパン ビーンズズンチュー ロマネスコのサラダ 一食アーモンド	☆	豚肉 赤いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム ロマネスコ キャベツ とうもろこし レモン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	763 31.9 29.5
7 (金)	★食物せんい献立 麦ごはん 家常豆腐 春雨の中華和え ぼんかん	☆	豚肉 厚揚げ 赤みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし ぼんかん	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	813 26.1 23.6
10 (月)	麦ごはん みそおでん ごま和え かなぎ佃煮	☆	鶏肉 厚揚げ うずら卵 米みそ	牛乳 角天ぷら かなぎ	小松菜 人参	こんにゃく 大根 キャベツ	麦ごはん 里いも 砂糖	ねりごま ごま	777 28.9 21.8
12 (水)	★郷土料理:石川県 麦ごはん ぶりフライ あいませ 治部煮	☆	ぶり 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく	麦ごはん すだれ麩 里いも 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま	813 31.9 25.1
13 (木)	食パン トマトオムレツ アーモンドソテー 野菜スープ スライスチーズ	☆	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 トマト パセリ	エリンギ 白菜 玉ねぎ とうもろこし セロリ	パン	アーモンド 油	748 31.8 35.2
14 (金)	★料理コンクール献立 麦ごはん ハンバーグ宝満しいたけソース カリカリ梅ひじき和え 白玉団子のお事汁	☆	豚肉 鶏肉 小豆 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ 赤しそ	えのきたけ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 梅 こんにゃく ごぼう	麦ごはん 砂糖 でん粉 白玉団子 里いも	油 ごま	803 26.3 20.4
17 (月)	麦ごはん カレーうどん 野菜の炒め物 いよかん	☆	鶏肉 油揚げ	牛乳 角天ぷら	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ いよかん	麦ごはん うどん麺 砂糖	油 ごま	759 26.9 18.5
18 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが ちくわ磯辺天ぷら 海藻サラダ	☆	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ 昆布 あおさ	人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ ゆず こんにゃく寒天 大根 とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油	819 25.4 23.9
19 (水)	★だざいふの日 にわとりご飯 厚焼き卵 炒めなます 豆腐の味噌汁	☆	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう しめじ 大根 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	793 26.1 29.1
20 (木)	★かみかみ献立 ミルクねじりパン ツナときのこスパゲティ コールスロー りんご アーモンドフィッシュ	☆	ツナ	牛乳 いりこ	人参 ほうれん草 ねぎ	にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油 アーモンド	782 34.5 20.5
21 (金)	お楽しみ献立	☆	鶏肉 卵	牛乳 のり	ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが 枝豆 もやし 玉ねぎ えのきたけ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 たいやき	油	770 26.8 18.1
25 (火)	雑穀ごはん 根菜カレー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	☆	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう れんこん 白菜 りんご	雑穀ごはん じゃがいも 砂糖	油	830 28.1 21.2
26 (水)	麦ごはん 鶏の照り焼き ひよこ豆のじゃこ炒め けんちん汁	☆	鶏肉 ひよこ豆 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ ごぼうこんにゃく 干し椎茸	麦ごはん 砂糖 でん粉 里いも	油 *エッグケア マヨネーズ	787 32.1 23.0
27 (木)	★世界の料理:フィンランド ライ麦食パン リハプツラ マッシュポテト エンドウ豆のスープ りんごジャム	☆	鶏肉 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	パセリ	玉ねぎ しめじ グリーンピース とうもろこし	ライ麦パン 砂糖 じゃがいも りんごジャム	油	790 29.3 26.3
28 (金)	麦ごはん 鯖のソース煮 ひじきと大豆の炒り煮 さつまいもの味噌汁	☆	さば 大豆 油揚げ 米みそ 麦みそ	牛乳 ひじき	人参 絹さや 小松菜	しょうが 玉ねぎ しめじ	麦ごはん 砂糖 黒糖 さつまいも	油	861 28.9 29.6

※3日(月)、26日(水)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。