



# 学校給食献立予定表

令和7年5月

太宰府市学校給食会  
太宰府市立学院中学校

| 日付<br>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になる                  |                  | 主に体の調子を整えるものになる            |                                                    | 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)               |
| 1<br>(木)  | ★世界の料理:イタリア<br>ワンローフパン ペンネマトソース<br>イタリアンサラダ メープル&マーガリン | ☆  | ベーコン                          | 牛乳               | 人参 トマト<br>赤パプリカ<br>パセリ     | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ ズッキーニ<br>レモン                   | パン ペンネ<br>砂糖<br>メープル                | オリーブ油<br>マーガリン          | 767<br>25.6<br>25.9 |
| 2<br>(金)  | ★行事食:こどもの日<br>麦ごはん 鶏と卵のそぼろ丼<br>酢の物 五目汁 かしわもち           | ☆  | 鶏肉 卵<br>豆腐                    | 牛乳 わかめ           | 人参 小松菜                     | 玉ねぎ しょうが 枝豆<br>きゅうり たけのこ<br>えのきたけ                  | 麦ごはん<br>砂糖 柏餅                       | 油 ごま                    | 780<br>33.2<br>18.4 |
| 7<br>(水)  | 麦ごはん ししゃもの塩焼き<br>昆布和え 高野豆腐の卵とじ                         | ☆  | しそ昆布<br>鶏肉 卵<br>高野豆腐          | 牛乳 ししゃも          | 人参<br>さやいんげん               | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ 干し椎茸                              | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油                       | 772<br>31.5<br>22.6 |
| 8<br>(木)  | 黒糖コッパパン クリームシチュー<br>コールスロー 桃のコンポート                     | ☆  | 鶏肉 豆乳<br>ひよこ豆<br>白いんげん豆<br>ハム | 牛乳<br>スキムミルク     | ブロッコリー<br>人参               | 玉ねぎ キャベツ<br>とうもろこし 黄桃                              | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>小麦粉 砂糖             | 油                       | 750<br>30.2<br>24.3 |
| 9<br>(金)  | ★かみかみ献立<br>麦ごはん さばの煮つけ<br>ひじきと大豆の炒り煮 豆腐の味噌汁            | ☆  | さば 大豆<br>油揚げ 豆腐<br>米みそ<br>麦みそ | 牛乳 ひじき           | 人参 絹さや<br>小松菜              | しょうが 玉ねぎ<br>しめじ                                    | 麦ごはん<br>砂糖 黒糖                       | 油                       | 780<br>32.4<br>24.3 |
| 12<br>(月) | ★太宰府の日<br>わかめ麦ごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮<br>おかか和え オレンジ             | ☆  | 鶏肉 厚揚げ<br>ハム<br>かつお節          | 牛乳 わかめ           | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜        | しょうが こんにゃく<br>玉ねぎ キャベツ<br>オレンジ                     | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油                       | 774<br>28.5<br>22.0 |
| 13<br>(火) | ★郷土料理:長崎県<br>麦ごはん あじフライ 浦上そばろ ヒカド                      | ☆  | あじ 豚肉                         | 牛乳<br>角天ぷら       | 人参 ねぎ                      | ごぼう こんにゃく<br>もやし 大根 干し椎茸                           | 麦ごはん<br>砂糖 でん粉<br>さつまいも<br>パン粉 小麦粉  | 油                       | 763<br>26.6<br>21.4 |
| 14<br>(水) | 麦ごはん ツナじゃが<br>もやしのみそだれ和え<br>県産野菜の卵焼き                   | ☆  | ツナ 卵                          | 牛乳               | 人参<br>さやいんげん<br>小松菜        | しょうが 玉ねぎ<br>もやし レモン<br>えのきたけ                       | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油<br>*エッグケア<br>マヨネーズ    | 789<br>28.8<br>21.0 |
| 15<br>(木) | ワンローフパン 焼きビーフン<br>ポークシューマイ きゅうりの即席漬け<br>ココアクリーム        | ☆  | 豚肉                            | 牛乳<br>角天ぷら       | 人参                         | しょうが キャベツ<br>玉ねぎ 木くらげ<br>きゅうり                      | パン 砂糖<br>ビーフン<br>しゅうまいの皮<br>ココアクリーム | 油 ごま油<br>ごま             | 786<br>31.5<br>25.3 |
| 16<br>(金) | 雑穀ごはん ドライカレー<br>フルーツヨーグルト                              | ☆  | 豚肉 鶏肉<br>大豆<br>レンズ豆           | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参 ビーマン<br>トマト             | しょうが にんにく<br>玉ねぎ とうもろこし<br>みかん パイナップル<br>黄桃        | 雑穀ごはん                               | 油                       | 822<br>29.8<br>18.4 |
| 22<br>(木) | 食パン ポークビーンズ<br>キャベツとパインのサラダ スライスチーズ                    | ☆  | 豚肉 大豆<br>赤みそ                  | 牛乳 チーズ           | 人参 トマト                     | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ パイナップル                         | パン 砂糖<br>じゃがいも                      | 油                       | 731<br>32.0<br>28.9 |
| 23<br>(金) | 麦ごはん ハンバーグ和風ソース<br>粉ふきいも 小松菜のみそ汁                       | ☆  | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 油揚げ<br>米みそ<br>麦みそ | 牛乳               | 人参 ねぎ<br>小松菜<br>パセリ        | えのきたけ 玉ねぎ                                          | 麦ごはん<br>砂糖 でん粉<br>じゃがいも             | 油                       | 764<br>26.7<br>21.8 |
| 26<br>(月) | 麦ごはん いわしの生姜煮<br>いんげんのごま和え 鶏ごぼう汁                        | ☆  | いわし 鶏肉<br>厚揚げ                 | 牛乳               | さやいんげん<br>人参 ねぎ            | キャベツ ごぼう<br>こんにゃく 干し椎茸                             | 麦ごはん<br>砂糖 里いも                      | ごま<br>ねりごま 油            | 796<br>28.1<br>27.5 |
| 27<br>(火) | 麦ごはん 回鍋肉 ブロッコリーの中華和え<br>春雨と茎わかめのスープ                    | ☆  | 豚肉 卵                          | 牛乳<br>茎わかめ       | ピーマン 人参<br>ブロッコリー<br>チンゲン菜 | キャベツ たけのこ<br>白ねぎ しょうが<br>にんにく 玉ねぎ                  | 麦ごはん<br>でん粉 砂糖<br>春雨                | 油 ごま油<br>ごま             | 761<br>27.0<br>23.6 |
| 28<br>(水) | 麦ごはん わかめうどん<br>ツナと野菜の炒め物<br>春巻き ひじきのり                  | ☆  | 鶏肉 豚肉<br>かまぼこ<br>ツナ           | 牛乳 わかめ<br>ひじきのり  | ねぎ ビーマン<br>人参              | しめじ レモン<br>キャベツ もやし<br>玉ねぎ                         | 麦ごはん<br>うどん<br>砂糖<br>春巻きの皮          | 油                       | 844<br>26.8<br>27.9 |
| 29<br>(木) | お楽しみ献立                                                 | ☆  | ホキ 豆乳<br>白いんげん豆<br>レンズ豆       | 牛乳<br>ヨーグルト      | 人参 パセリ                     | キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし                                 | パン<br>パン粉<br>小麦粉                    | 油<br>*ノンエッグ<br>タルタルソース  | 763<br>30.9<br>26.2 |
| 30<br>(金) | ★食物せんい献立<br>麦ごはん じゃがいものカレー煮<br>海藻サラダ マヨいりこ             | ☆  | 豚肉                            | 牛乳 わかめ<br>昆布 いりこ | 人参                         | しょうが 玉ねぎ<br>こんにゃく 枝豆<br>こんにゃく 寒天 ゆず<br>きゅうり とうもろこし | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                 | 油 ごま<br>*エッグケア<br>マヨネーズ | 811<br>29.1<br>24.7 |

※14日(水)、30日(金)に使用の『エッグケアマヨネーズ』および29日(木)に使用の『ノンエッグタルタルソース』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。