

5がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立大野北小学校

令和7年

日 よう び	こんだてめい	う ち の お も な し ょ く ひ ん	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをとのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	《協力して準備と片付けをしよう》 しょくパン いちごジャム ブロッコリーとアーモンドのサラダ ポークビーンズ	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ とうもろこし レモンじる にんにく	パン いちごジャム さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	585 23.7
2 (金)	 かん げ い えん そ く 								
7 (水)	《きびなごの栄養について知ろう》 むぎごはん きびなごカリカリフライ やさしいごまいため みそしる わかめのさつとに	☆	てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ わかめ しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	588 21.1
8 (木)	《しっかり手洗いをしよう》 しょくパン スパゲッティボンゴレ だいずとツナのサラダ オレンジ	☆	あさり いか だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	パン スパゲッティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	584 25.8
9 (金)	《旬のグリーンピースを味わおう》 ピースごはん いわしのしょうがに こまつなのいためもの さわにわん アーモンド	☆	さけ あつあげ いわしのしょうがに ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん みずな グリーンピース	キャベツ もやし ごぼう えのきだけ	こめ もちこめ	あぶら アーモンド	623 25.5
12 (月)	☆食物せんい献立：じゃがいも むぎごはん しんじゃがのうまに キャベツとひじきのごまサラダ あさりのつくだに	☆	ぶたにく まぐろ あさり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ とうもろこし キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	578 21.5
13 (火)	☆朝食献立：主菜の働きを知ろう むぎごはん さばのしおやき きんぴらごぼう ごもくじる	☆	さば てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう しめじ もやし えのきだけ	こめ むぎ	あぶら ごま	567 23.8
14 (水)	☆日本味めぐり：岐阜県 むぎごはん けいちゃん すたてじる ツナとだいずのつくだに	☆	とりにく あかみそ こめみそ だいず とうにゅう おから むぎみそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にら ねぎ にんじん	にんにく キャベツ もやし ほししいたけ だいこん はくさい えのきだけ しょうが	こめ むぎ くろざとう	あぶら ゴマあぶら	527 21.9
15 (木)	《教室の換気をしよう》 ハンバーガー（まるよこわりパン ハンバーグ キャベツ） クラムチャウダー フローズンおうとう	☆	バーガーパーティ あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ おうとう	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	616 25.5
16 (金)	《鶏ごぼうごはんを味わって食べよう》 とりごぼうごはん たまごやき もやしのナッツあえ にくだんごじる バナナ	☆	とりにく あぶらあげ たまごやき つくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく ごぼう もやし たまねぎ キャベツ バナナ	こめ もちこめ さとう	あぶら アーモンド	560 24.0
19 (月)	☆食育の日：まごはやさしいの「ご（ごま）」について知ろう むぎごはん スパイシーチキン くきわかめのごまサラダ こじる チーズ	☆	とりにく だいず とうにゅう おから こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ チーズ	ねぎ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶ ん じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	594 23.4
20 (火)	《じゃこ（しらす干し）の栄養について知ろう》 ぶたじゃこどん（むぎごはん） たまごのちゅうかスープ れいとうあんず	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきだけ あんず	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	533 23.0
21 (水)	☆世界食べ歩き：韓国 ビビンバ（むぎごはん ぶたにくの Kochu-jang いため だいずいりナムル） ワンタンスープ	☆	ぶたにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし しめじ	こめ むぎ さとう ワンタン	ゴマあぶら あぶら ごま	548 20.9
22 (木)	☆県産品の日：レタス はいがしょくパン メルフライ ツナとアーモンドのサラダ レタスのスープ	☆	メルルーサ まぐろ ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん パセリ	キャベツ レタス たまねぎ セロリ	はいがパン てんぷらこ パンこ さとう	あぶら アーモンド	578 26.6
23 (金)	《豚肉を食べて疲労回復しよう》 ポークカレー（むぎごはん） フルーツミックス	☆	ぶたにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごピューレ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター	626 18.9
27 (火)	《あじの香草焼きについて知ろう》 むぎごはん あじのこうそうやき ツナとやさしいごまいため みそしる あじつけのり	☆	あじ まぐろ あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ しめじ もやし	こめ むぎ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら	582 23.4
28 (水)	《わかめの栄養について知ろう》 しそむぎごはん わかめうどん じゃがじゃこ オレンジ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ あかしそ	たまねぎ えだまめ オレンジ	こめ むぎ うどん でんぶん じゃがいも	あぶら	538 17.9
29 (木)	わくわくこんだて	☆	とりにく ハム しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが レモンじる みかんジュース キャベツ きゅうり たまねぎ	げんえんパン はちみつ さとう じゃがいも さつまポテト	あぶら	611 23.6
30 (金)	☆えらぼう給食：栄養を考えてデザートを選 んでみよう むぎごはん マーボーどうふ はるさめのすのもの みかんゼリー または やめちゃムース	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう しらすぼし やめちゃムース	にんじん にら みずな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ みかんゼリー	あぶら ゴマあぶら ごま	643 24.2

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★ ◇第1問 「グリーンピース」 ◇第2問 「レタス」