

6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	ぎ ゆう に ゆう	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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
2 (月)	★朝食献立：朝食で副菜も食べよう むぎごはん さばのにつけ じゃがじゃこにくだんごじる	☆	さば つくね	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ	こめ むぎ くろざとう じゃがいも	あぶら	599
									24.7
3 (火)	《鉄を多く含む食品：あさり》 むぎごはん あつあげのちゅうかに くきわかめのサラダ あさりのつくだに オレンジ	☆	あつあげ ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん きぬさや	もやし たまねぎ きゅうり ほししいたけ しょうが キャベツ とうもろこし レモンじる オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	605
									23.5
4 (水)	《歯と口の健康週間》 むぎごはん わかさぎのカレーあげ きんぴらごぼう みそしる	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ もやし	こめ むぎ てんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	524
									17.2
5 (木)	《衛生に気を付けて食べよう》 ピーンストック (せわりコッペパン まめのトマトに) やさいスープ フローズンおうとう	☆	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えのきたけ おうとう	パン でんぷん じゃがいも	あぶら	569
									24.0
6 (金)	★食物せんい献立：ごま・アーモンド おやこどんぶり (むぎごはん) こまつなのごますあえ アーモンド	☆	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ レモンじる	こめ むぎ さとう でんぷん	ゴマあぶら ごま アーモンド	576
									22.2
9 (月)	★米 むぎごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ オレンジ	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり しろねぎ オレンジ	こめ むぎ くろざとう でんぷん さとう	ゴマあぶら ごま ねりごま	569
									22.6
10 (火)	★大豆・大豆製品 すきやきライス あつやきたまご だいずとツナのサラダ ごもくじる	☆	ぎゅうにく だいず あつやきたまご まぐ ろ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな こまつ な	こんにゃく ごぼう たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし	こめ もちごめ さとう	あぶら ノイッグ マヨネーズ	669
									23.8
11 (水)	★ねぎ・のり むぎごはん あじつけのり しろみざかなのねぎソースかけ じゃがいものしおこうじいため みそしる	☆	ホキ てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ あじつけのり	ねぎ にんじん きぬさや こまつな	こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	544
									22.5
12 (木)	★アスパラガス こめこパン アスパラガスのシチュー フレンチサラダ すいか	☆	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモンじる すいか	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	618
									25.3
13 (金)	★しめじ・えのきたけ むぎごはん あじのパンこやき やさしいため きのこスープ チーズ	☆	あじ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ しめじ とうもろこし えのきたけ たまねぎ もやし	こめ むぎ パンこ	ノイッグ マヨネーズ あぶら	582
									22.3
16 (月)	《調理員さんに感謝して食べよう》 しそむぎごはん やさいのごまいため しんたまねぎのかきあげうどん	☆	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな あかしそ	たまねぎ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ うどん さとう	あぶら ごま	611
									18.7
17 (火)	★世界食べ歩き：オーストラリア はいがしょくパン ぎゅうにくのバーベキューソース マッシュポテト むぎのスープ	☆	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレ えだまめ セロリ キャベツ	はいがパン さとう もちむぎ じゃがいも	あぶら	596
									25.4
18 (水)	★食育の日：まごはやさしいの「わ(わかめ)」に ついて知ろう むぎごはん こうやどうふのはちもくに きゅうりとわかめのすのもの アーモンドいりこ	☆	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ 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	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	578
									23.8
19 (木)	《福岡大空襲の日：戦時中の食事について知ろう》 むぎごはん いわしかんろに きゃべつのごまあえ すいとん	☆	こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし いわしかんろに	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さつまいも	ごま	581
									22.1
20 (金)	《大野城市でとれたじゃがいもを味わおう》 おおのしょうとりほかけ (ごはん) ポテトサラダ バナナ	☆	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	みすな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ えだまめ とうもろこし バナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノイッグ マヨネーズ	572
									18.1
23 (月)	★日本味めぐり：沖縄県 クワシューシー ゴーヤーチャンプルー もずくじる スライスパイン	☆	あぶらあげ ぶたにく ハム たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう すいしょうこんぶ おきなわもずく	にんじん ねぎ あかピーマン	ゴーヤー キャベツ えのきたけ たまねぎ パイナップル	こめ もちごめ	ゴマあぶら あぶら	533
									21.1
24 (火)	《カルシウムを多く含む食品：小魚》 むぎごはん にくじゃがカレーあじ はるさめのいためもの じゃこぶりかけ	☆	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	544
									18.9
25 (水)	《食器のおき方を知ろう》 むぎごはん さけのやきづけ キャベツとひじきのごまサラダ ぶたじる かなぎつくだに	☆	さけ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき かなぎつくだに	あかピーマン みすな こまつ な にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	ノイッグ マヨネーズ ごま	566
									24.2
26 (木)	《配膳台をきれいにしよう》 キャロットパン トマトクリームスパゲッティ とうふのサラダ アーモンドフィッシュ	☆	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな トマ ト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	キャロットパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド フィッシュ	622
									24.5
27 (金)	★えらぼう給食：カレーのトッピングをえらぼう ピーンズカレー (むぎごはん) ミンチカツ または しろみさかなフライ フルーツミックス	☆	ミンチカツ ホキフライ とりにく だいず あかいんげんまめ 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	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんごピューレ 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	713
									22.9
30 (月)	《わくわくこんだて》	☆	とりにく ベーコン ミートオムレツ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう トマトピューレ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ もちごめ さとう	あぶら	567
									21.2

※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「じゃがいも」 ◇第2問「ゆめ(夢)つくし」 「げんき(元気)つくし」