7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	☆	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		
1 (火)	《衛生に気を付けよう》 むぎごはん あつあげとやさいのにも くきわかめのサラダ アーモンドいりこ	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ えだまめ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ゴマあぶら ごま アーモンド	575 20.0
2 (水)	☆日本味めぐり：大阪府 このはどん（むぎごはん） こまつなのたいたん みかんゼリー	☆	とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	しろねぎ こんにやく	こめ むぎ でんぷん さとう みかんゼリー	あぶら	568 21.7
3 (木)	☆世界食べ歩き：ブラジル ライむぎしょくパン フェジョアータ アーモンドのエンサラダ すいか	☆	ぶたにく ウィンナー あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし すいか あかたまねぎ	ライむぎパン じゃがいも さとう	オリーブゆ アーモンド	586 20.7	
4 (金)	《教科との関連：夏野菜を知ろう》 むぎごはん わかさぎのいそべあげ にんじんしりしり なつやさいのぶたじる アーモンド	☆	ぶたにく まぐろ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ なす えだまめ しょうが こんにやく	てんぷらこ こめ むぎ	あぶら ごま アーモンド	583 21.9	
7 (月)	《行事食：七夕》 しそむぎごはん あつやきたまご じゃがいものきんぴら たなばたじる ヨーグルト	☆	あつやきたまご うおそつめん	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	あかしそ にんじん きぬさや ねぎ	こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	654 23.3	
8 (火)	☆えらぼう給食：夏野菜をえらぼう むぎごはん マーボーどうふカレーあじ はるさめのいためもの とうもろこし または えだまめ	☆	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし とうもろこし えだまめ	こめ むぎ さとう はるさめ	ゴマあぶら あぶら	575 22.0	
9 (水)	☆県産品：なす えだまめげんまいごはん いわしのカリカリフライ とふのこのにも なすのみそじる	☆	こおりどうふ ちくわ あぶらあげ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし いわし カリカリフライ	にんじん さやいんげん ねぎ	えだまめ しょうが たまねぎ こんにやく なす えのきたけ	こめ もちげんまい もちこめ さとう	あぶら ごま	613 26.4	
10 (木)	《わくわくこんだて》	☆	とりにく ウィンナー まぐろ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	パン スパゲッティ くろまめ きなこクリーム	バター あぶら	574 22.3	
11 (金)	☆食物せんい献立：くだもの タコライス（ごはん） とうがんとあさりのクリームスープ フロースンおうとう	☆	ぎゅうにく ぶたにく だいず あさり ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きパブリカ トマトピューレ トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうがん えだまめ おうとう	こめ でんぷん	あぶら	643 24.5	
14 (月)	《なめたけについて知ろう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが いそマヨあえ なめたけ	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	にんにく しろねぎ たまねぎ こんにやく ほししいたけ えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	572 19.1	
15 (火)	☆朝食献立：朝食で汁物も食べよう むぎごはん さばのてりに じゃがじゃこ つみれじる くきわかめのつくだに	☆	さば つみれ とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし くきわかめ	こまつな	しょうが えだまめ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ くろざとう みずあめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	595 23.6	
16 (水)	☆食育の日：まごはやさしいの「や（野 菜）」について知ろう なつやさいのカレー（むぎごはん） フルーツカクテル	☆	ぶたにく だいず 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	トマト にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ みかん パイナップル もも	こめ むぎ こむぎこ マスケット ゼリー	あぶら	613 18.6	
17 (木)	《夏休みの食生活を知ろう》 げんえんしょくパン かいせんやしそば あげぎょうざ オレンジ	☆	ぶたにく いか えび ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ オレンジ	げんえんパン ちゃんぽんめん	あぶら	571 25.7	

※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：ナスニン

◇第2問：A.大玉すいか（厚い皮が、夏の外気からスイカを守ってくれます）