

9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 |
| 2 (火) | 《第2学期の給食開始：協力して準備しよう》 ぶたじゃこどん(むぎごはん) おすいもの パイナップル | ☆ | ぶたにく かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう しらすほし わかめ | にんじん こまつな ねぎ | たまねぎ えのきたけ パイナップル | こめ むぎ さとう でんぶん | あぶら | 545 22.4 |
| 3 (水) | 《カルシウムの多い食品について知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのいためもの アーモンドいりこ | ☆ | だいず ぶたにく とうふ あかみそ ハム | ぎゅうにゅう いりこ | にんじん なら こまつな | しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし | さとう こめ でんぶん むぎ はるさめ くろざとう | あぶら ゴマあぶら アーモンド | 625 25.1 |
| 4 (木) | 《シシリアンの名前の由来について知ろう》 ミルクねじりパン スパゲッティシシリアン フルーツカクテル | ☆ | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう | トマト トマト ピーマン | たまねぎ セロリ なす みかん パイナップル もも | ミルクパン スパゲッティ ゼリー | あぶら オリーブゆ | 582 21.0 |
| 5 (金) | 《汁物の出汁について知ろう》 むぎごはん きびなごカリカリフライ キャベツのいためもの みそしる | ☆ | 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 | さやいんげん かぼちゃ ねぎ | キャベツ エリンギ たまねぎ | こめ むぎ | あぶら | 569 19.2 |
| 8 (月) | 《酸味の食欲増進効果について知ろう》 むぎごはん いわしのかほすレモンに じゃがいものきんぴら かきたまじる | ☆ | いわしの かほすレモンに とうふ たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ さやいんげん こまつな | 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 でんぶん | あぶら | 568 23.1 |
| 9 (火) | ★行事食：重陽の節句 むぎごはん とりにくとなすのあげに あきやさいのぶたじる きくらげのつくだに | ☆ | とりにく ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが なす しめじ こんにやく えだまめ きくらげ | こめ むぎ でんぶん むぎ さとう さつまいも | あぶら ごま ゴマあぶら | 610 20.3 |
| 10 (水) | 《旬の野菜：ピーマン》 むぎごはん にくじゃが もやしのいめもの じゃことピーマンのつくだに | ☆ | ぶたにく | ぎゅうにゅう しらすほし | にんじん さやいんげん こまつな ピーマン | たまねぎ こんにやく もやし エリンギ | こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう | あぶら | 595 20.0 |
| 11 (木) | 《朝食献立：主食の働きについて知ろう》 けんさんむぎしょくパン いちじくジャム ミートオムレツ ベジタブルソテー じゃがいもとトマトのスープ ヨーグルト | ☆ | ミートオムレツ ウインナー | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん さやいんげん トマト | とうもろこし たまねぎ レタス エリンギ | パン いちじくジャム じゃがいも | あぶら | 566 23.2 |
| 12 (金) | ★食物せんい献立：麦ごはん ドライカレー(むぎごはん) キャベツとツナのソテー パナナ | ☆ | ぶたにく だいず レンズまめ まぐろ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな トマト | にんにく しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ パナナ | こめ むぎ じゃがいも | あぶら | 557 20.2 |
| 16 (火) | 《高野豆腐の栄養について知ろう》 にんじんとこうやとうふのピラフ とうふのいためもの やさいスープ アーモンド | ☆ | こうやとうふ まぐろ とうふ ウインナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな あかパプリカ トマト | たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ セロリ にんにく | こめ もちこめ でんぶん じゃがいも | あぶら アーモンド | 542 20.0 |
| 17 (水) | ★教科と関連した献立：5年生社会科 「これからの食料生産」 むぎごはん ちくさやき みそしる こまつなのいためもの のりつくだに | ☆ | とりにく たまご ちくわ あつあげ こめみそ むぎみそ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ のりつくだに | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ キャベツ | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら | 577 20.8 |
| 18 (木) | 《旬の果物：なし》 げんえんしょくパン チリコンカン マカロニサラダ なし | ☆ | ぶたにく きんときまめ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん トマト | にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ なし | げんえんパン マカロニ | あぶら リックマネズ | 555 22.3 |
| 19 (金) | ★食育の日：まごわやさしいの「さ(魚)」に ついて知ろう むぎごはん ワンタンスープ あじのからあげごまソース じゃがいものオイスターソースいため | ☆ | あじ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ピーマン チンゲンサイ にんじん | しょうが たまねぎ もやし | こめ むぎ さとう こめさとうでんぶん くろざとう リックじゃがいも | あぶら ごま ゴマあぶら | 585 22.3 |
| 22 (月) | わくわくこんだて | ☆ | ウインナー たまごやきまぐろ つくね | ぎゅうにゅう やきのり | にんじん ねぎ | きゅうり たまねぎ キャベツ | こめ もちこめ さとう | ごま リックマネズ | 630 26.5 |
| 24 (水) | 《旬の野菜：とうがん》 むぎごはん あつあげととうがんにのにも パンパンジーサラダ わかめにさつとに オレンジ | ☆ | とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう わかめ しらすほし | にんじん | しょうが とうがん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく オレンジ | こめ むぎ さとう でんぶん | ごま ねりごま | 552 20.6 |
| 25 (木) | ★世界食歩歩き：エジプト はいがしょくパン スライスチーズ しるみざかなのトマト入 サラダ・ハラティ モロヘイヤとひよこまめのスープ | ☆ | ホキ レンズまめ ベーコン ひよこまめ | ぎゅうにゅう チーズ | トマト パプリカ にんじん ほうれんそう モロヘイヤ | たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり | はいがパン さとう じゃがいも | あぶら オリーブゆ | 632 30.3 |
| 26 (金) | ★県産品：きゅうり むぎごはん タンタンめん ツナとアーモンドのサラダ あさりのつくだに | ☆ | ぶたにく こめみそ とうにゅうまぐろ あさり | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ あかピーマン | にんにく しょうが もやし きくらげ キャベツ きゅうり | こめ むぎ ビーフン さとう | あぶら ねりごま ゴマあぶら アーモンド | 594 21.2 |
| 29 (月) | ★日本味めぐり：静岡県 むぎごはん しらすとさくらえびのかきあげ かつおぶしあえ するがじる | ☆ | かつおぶし てんぷら とうふ こめみそ むぎみそ | ぎゅうにゅう しらすほし さくらえび | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう | こめ むぎ てんぷらこ | あぶら | 553 20.1 |
| 30 (火) | ★えらぼう給食：うどんにのせるものを選ぼう しそむぎごはん まるてんうどん または きつねうどん ツナともやしのごまいため オレンジ | ☆ | てんぷら あぶらあげ とりにく まぐろ | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ あかしそ チンゲンサイ にんじん | たまねぎ もやし オレンジ | こめ むぎ さとううどん | ごま あぶら | 558 20.8 |

※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：とげ または 刺毛(しもう) ◇第2問：いちじく

