

10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<br>よう<br>び         | こんだてめい                                                                                   | き<br>ゆう<br>し<br>ょ<br>く | 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<br>(水)             | 《パンサンスーについて知ろう》<br>むぎごはん あつあげのちゅうかに<br>パンサンスー マヨいりこ                                      | ☆                      | あつあげ<br>ぶたにく ハム<br>きんしたまご                      | ぎゅうにゅう<br>いりこ             | にんじん<br>チンゲンサイ<br>みずな                             | たまねぎ ほししいたけ<br>しょうが キャベツ                               | こめ むぎ<br>さとう<br>はるさめ                    | あぶら ごま<br>ゴマあぶら<br>/ノイック マネー | 616<br>23.3 |
| 2<br>(木)             | 《スコップコロケについて知ろう》<br>げんえんしょくパン スコップコロケ<br>カラフルソテー ミネストローネ                                 | ☆                      | ぎゅうにく ぶたにく<br>ベーコン<br>てぼうまめ                    | ぎゅうにゅう                    | ブロッコリー<br>あかピーマン<br>トマト にんじん<br>さやいんげん<br>トマトジュース | たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ セロリ                                | げんえんパン<br>じゃがいも<br>パンこ さとう              | あぶら                          | 529<br>20.7 |
| 3<br>(金)             | 《アーモンドの栄養について知ろう》<br>ハヤシライス（むぎごはん）<br>アーモンドサラダ                                           | ☆                      | ぶたにく                                           | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>さやいんげん<br>トマトビュレ                          | にんにく たまねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし レモンじる             | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>くろざとう                  | あぶら<br>アーモンド                 | 575<br>17.4 |
| 6<br>(月)             | ★行事食：中秋の名月<br>さつまいもごはん さんまのみそれに<br>ひじきとだいずのにももの かきたまじる<br>おつきみデザート                       | ☆                      | さんまみそれに<br>だいず てんぷら<br>とうふ たまご                 | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>わかめ      | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                              | たまねぎ                                                   | こめ もちこめ<br>さつまいも<br>さとう<br>てんぷら<br>デザート | くろごま<br>あぶら<br>ゴマあぶら         | 634<br>22.6 |
| 7<br>(火)             | 《ごまの栄養について知ろう》<br>むぎごはん かんこくふうにくじゃが<br>キャベツときのこのナムル パナナ                                  | ☆                      | ぶたにく                                           | ぎゅうにゅう                    | にんじん                                              | にんにく しろねぎ<br>しめじ えだまめ<br>キャベツ もやし たまねぎ<br>えのきたけ パナナ    | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら<br>ごま<br>ゴマあぶら           | 591<br>18.0 |
| 8<br>(水)             | 《莙わかめについて知ろう》<br>しそむぎごはん ジャーチャーめん<br>くきわかめのサラダ アーモンド                                     | ☆                      | ぶたにく だいず<br>あかみそ                               | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ           | にんじん にら<br>あかしそ                                   | しょうが もやし たまねぎ<br>だけのこ ごぼう きゅうり<br>キャベツ                 | こめ むぎ<br>ちゃんぽんめん<br>くろざとう<br>さとう        | あぶら<br>ゴマあぶら<br>ごま<br>アーモンド  | 632<br>21.1 |
| 9<br>(木)             | ★世界食へ歩き：メキシコ<br>コッパパン しろいんげんのチリソース<br>メキシカンサラダ オレンジ                                      | ☆                      | ぶたにく<br>てぼうまめ                                  | ぎゅうにゅう                    | にんじん<br>さやいんげん<br>あかピーマン                          | にんにく たまねぎ キャベツ<br>きゅうり とうもろこし<br>レモンじる オレンジ            | パン<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>オリーブゆ                 | 558<br>21.2 |
| 10<br>(金)            | わくわくこんだて                                                                                 | ☆                      | ローストンカツ<br>とりにく<br>だいず レンズまめ                   | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう        | にんじん                                              | たまねぎ えだまめ<br>りんごビュレ しょうが<br>にんにく みかん<br>パイナップル おうとう    | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>マスカットゼリー      | あぶら<br>バター                   | 732<br>23.8 |
| 愛校作業後、りんごジュースを配付します。 |                                                                                          |                        |                                                |                           |                                                   |                                                        |                                         |                              |             |
| 14<br>(火)            | 《がんもどきについて知ろう》<br>むぎごはん<br>がんものふくめに ひきにくあんかけ<br>とりごぼうじる あじつけのり みかん                       | ☆                      | がんもどき とりにく<br>あつあげ                             | ぎゅうにゅう<br>あじつけのり          | にんじん<br>さやいんげん<br>しゅんぎく                           | しょうが たまねぎ ごぼう<br>だいこん ほししいたけ<br>はくさい しろねぎ<br>こんにゃく みかん | こめ むぎ<br>さとう てんぷら                       | あぶら                          | 584<br>20.0 |
| 15<br>(水)            | 《協力して準備をしよう》<br>むぎごはん いそに<br>もやしのナッツあえ じゃこふりかけ                                           | ☆                      | とりにく だいず<br>あぶらあげ                              | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>しらすぼし  | にんじん<br>こまつな                                      | こんにゃく たまねぎ<br>もやし とうもろこし                               | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>くろざとう<br>さとう          | あぶら<br>アーモンド<br>ごま           | 573<br>22.1 |
| 16<br>(木)            | 《世界食糧デーについて知ろう》<br>こめこパン ひきにくとチーズのオムレツ<br>ブロッコリーのソテー やさいスープ                              | ☆                      | たまご ぶたにく<br>とりにく ベーコン                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ             | トマト あかピーマン<br>さやいんげん バセリ<br>にんじん<br>ブロッコリー        | たまねぎ キャベツ<br>セロリ だいこん                                  | こめこパン                                   | あぶら                          | 554<br>26.1 |
| 17<br>(金)            | ★食育の日：まごわやさしいの「し（しい<br>たけ：きのこ）」について知ろう<br>むぎごはん ししゃもフライ<br>きりぼしだいこんのいためもの<br>きのこたっぷりみそしる | ☆                      | てんぷら<br>こめみそ むぎみそ                              | ぎゅうにゅう<br>ししゃもフライ<br>わかめ  | にんじん                                              | きりぼしだいこん<br>キャベツ だいこん<br>しめじ えのきたけ<br>こんにゃく            | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                   | あぶら                          | 569<br>18.0 |
| 20<br>(月)            | 《朝食献立：主菜の働きについて知ろう》<br>むぎごはん さけのしおやき<br>きんぴらごぼう はくさいのそぼろじる<br>ヨーグルト                      | ☆                      | さけ てんぷら<br>とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト           | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                            | ごぼう しょうが<br>たまねぎ はくさい                                  | こめ むぎ<br>さとう<br>てんぷら                    | あぶら<br>ごま                    | 572<br>24.0 |
| 21<br>(火)            | 《旬の食材 れんこんについて知ろう》<br>ふきよせごはん さといものそぼろに<br>さわにわん みかん                                     | ☆                      | とりにく あぶらあげ<br>あつあげ                             | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし           | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                            | ほししいたけ れんこん<br>しめじ えだまめ たまねぎ<br>こんにゃく だいこん<br>だけのこ みかん | こめ もちこめ<br>さといも<br>くろざとう                | あぶら                          | 536<br>20.6 |
| 22<br>(水)            | ★県産品：えのきたけ<br>むぎごはん とりすき<br>こまつなとじゃがいものあえもの<br>アーモンドいりこ                                  | ☆                      | とりにく<br>やきどうふ                                  | ぎゅうにゅう<br>いりこ             | しゅんぎく<br>こまつな                                     | はくさい たまねぎ<br>えのきたけ しろねぎ<br>こんにゃく とうもろこし                | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>くろざとう          | あぶら<br>アーモンド<br>ごま<br>ゴマあぶら  | 606<br>23.2 |
| 23<br>(木)            | 《給食時間の衛生について》<br>キャロットパン きのことスパゲッティ<br>ツナサラダ                                             | ☆                      | いか あさり ベーコン<br>まぐろ                             | ぎゅうにゅう                    | にんじん こまつな                                         | たまねぎ しめじ<br>えのきたけ キャベツ<br>きゅうり                         | キャロットパン<br>スパゲッティ<br>さとう                | あぶら<br>/ノイック マネー             | 616<br>23.0 |
| 24<br>(金)            | ★教科と関連した献立：5年生家庭科<br>「食べて元気！ ご飯とみそ汁」<br>むぎごはん だしまきたまご<br>じゃがじゃこ とうにゅういりみそしる<br>あさりのつくえだに | ☆                      | だしまきたまご<br>あぶらあげ こめみそ<br>むぎみそ とうにゅう<br>あさり とうふ | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし           | にんじん ねぎ                                           | えだまめ<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが                  | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう                   | あぶら                          | 565<br>21.8 |
| 27<br>(月)            | ★日本味めぐり：長崎県<br>むぎごはん ながさきてんぷら<br>うらかみそぼろ ヒカド                                             | ☆                      | あじフリッター<br>ぶたにく てんぷら<br>ぶり                     | ぎゅうにゅう                    | にんじん ねぎ                                           | ごぼう こんにゃく もやし<br>だいこん ほししいたけ                           | こめ むぎ<br>さつまいも<br>さとう てんぷら              | あぶら                          | 621<br>19.2 |
| 28<br>(火)            | 《ごぼう天うどんについて知ろう》<br>わかめむぎごはん ごぼうてんうどん<br>もやしとじゃこのいためもの みかん                               | ☆                      | とりにく<br>てんぷら                                   | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>わかめ    | ねぎ こまつな<br>にんじん                                   | ごぼう<br>もやし みかん                                         | こめ むぎ<br>うどん<br>てんぷらこ                   | あぶら                          | 613<br>19.8 |
| 29<br>(水)            | ★食物せんい献立：乾物<br>むぎごはん こうやどうふのはちもくに<br>ほうれんそうとひじきのごまあえ<br>いりこだいず                           | ☆                      | とりにく<br>こうやどうふ<br>だいず                          | ぎゅうにゅう<br>ひじき いりこ         | にんじん<br>ほうれんそう                                    | だけのこ えだまめ<br>ほししいたけ たまねぎ<br>しょうが もやし                   | こめ むぎ<br>じゃがいも さと<br>う                  | あぶら<br>ごま                    | 570<br>25.3 |
| 30<br>(木)            | ★えらぼう給食：くだものをえらぼう<br>チーズサンド（パン スライスチーズ<br>ツナサラダ） クラムチャウダー<br>なし または かき                   | ☆                      | まぐろ あさり<br>しろいんげんまめ                            | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>だっしふんにゅう | にんじん バセリ                                          | キャベツ たまねぎ<br>はくさい<br>なし かき                             | パン こむぎこ                                 | /ノイック マネー<br>あぶら<br>バター      | 592<br>25.4 |
| 31<br>(金)            | おべんとうの日 ※給食はありません                                                                        |                        |                                                |                           |                                                   |                                                        |                                         |                              |             |

※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： C（建物の中）

◇第2問： A（大木白雪919 『白の極み』という名前です店頭に並んでいます）