

# 11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	き ゆう じ ょう	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	
4 (火)	《季節の野菜を食べよう》 あぎやさいのクリームドリア（サフランライ ス）アーモンドとブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	パセリ にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし レモンじる	こめ もちこめ さつまいも こむぎ さとう ぶどうゼリー	バター あぶら アーモンド	590 20.7
5 (水)	《きれいに手を洗おう》 むぎごはん はっほうさい だいがくいも みかん	☆	ぶたにく えびいかに	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし みかん	こめ むぎ でんぷん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ゴマあぶら くろこま	625 21.3
6 (木)	☆世界食へ歩き スウェーデン☆ ライむぎしょくパン ボークステーキ マッシュポテト サーモンシチュー	☆	ぶたにく さけ とうにゅう しろいんげんまめ	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 とうもろこし しめじ	ライむぎパン さとう じゃがいも こむぎ	あぶら バター なまクリーム	629 30.8
7 (金)	☆行事食：いい歯の日 むぎごはん あつあげとやさいのうまに くきわかめのサラダ じゃこふりかけ りんご	☆	とりにく あつあげ だいす まぐろ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん きぬさや	こんにやく ごぼう たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	612 23.8
10 (月)	☆県産品を使った大野城鶏ほっかけ おおのじょうとりほっかけ（ごはん） きびなごかりかりフライ さといもとアーモンドのサラダ	☆	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご かりかりフライ	みずな ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ほししいたけ とうもろこし	こめ さとう さといも	あぶら アーモンド ノンエッグマ ヨネーズ	617 22.7
11 (火)	☆大豆・豆腐 むぎごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの あさりのつくだに みかんゼリー	☆	だいす ぶたにく どうふ あかみそ ハム あさり	ぎゅうにゅう	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 きくらげ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ くろざとう みかんゼリー	ゴマあぶら あぶら	610 22.1
12 (水)	☆小麦 むぎごはん カレーうどん けんさんやさいのたまごやき やさいのごまいため	☆	ぶたにく たまごやき てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	582 22.8
13 (木)	☆キャベツ・水菜 けんさんむぎしょくパン いちごジャム けんさんおからコロッケ ツナとアーモ ンドのサラダ オニオンスープ	☆	おからコロッケ まぐろ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく ソテードオニオン	パン さとう いちごジャム	あぶら アーモンド	646 21.8
14 (金)	☆新米 むぎごはん さばホイルやき きんぴらごぼう かきたまじる みかん	☆	さばホイルやき てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	641 27.7
17 (月)	☆日本味めぐり：茨城県 むぎごはん いわししょうがに にあい おすいもの なっとう	☆	いわししょうがに あぶらあげ かまぼこ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	れんこん えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	657 26.3
18 (火)	☆選ぼう給食：秋が旬の野菜 おやこどん（むぎごはん）ひじきのいために れんこんのてんぷら または さつまいもでんぷら	☆	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ れんこん こんにやく	こめ むぎ さとう でんぷん てんぷら こ さつまいも くろざとう	あぶら	601 20.6
19 (水)	☆食育の日：まごはやさしいの「い（い も）」について知ろう げんまいごはん ツナじゃが ナッツいため くきわかめのつくだに	☆	まぐろ だいす	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ もちげんまい じゃがいも くろざとう さとう	あぶら アーモンド ごま	575 21.3
20 (木)	わくわくこんだて	☆	ベーコン だいす しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン パセリ こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	げんえんパン さとう じゃがいも	あぶら	562 22.6
21 (金)	☆行事食：和食の日 むぎごはん まぐろとだいすのあげに やさいのじゃこいため もすくじる	☆	まぐろ だいす たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし もすく	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ	こめ むぎ でんぷん こむぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	594 30.0
25 (火)	☆食物せんいこんだて：きのこ きのこいりピラフ にこみハンバーグ ブロッコリー キャベツのスープ アーモンド	☆	ウイナー ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しいたけ とうもろこし キャベツ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	583 21.5
26 (水)	《換気をしよう》 こんさいカレー（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 チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん 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 さとい も こむぎ マスカットゼリー	あぶら バター	638 18.7
27 (木)	☆朝食献立：みどりグループの食品を食べよう こくとうしょくパン コーンクリームパスタ アーモンドいりフレンチサラダ	☆	ベーコン まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう に んじん みずな	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり レモンじる	こくとうパン パンネ はちみつ	あぶら アーモンド	572 22.8
28 (金)	☆防災の日：災害時の食事について知ろう むぎごはん やきのり うめぼし わかさぎのカレーあげ じゃがいものきんぴら ぶたじる	☆	てんぷら ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう やきのり わかさぎ	にんじん さやいんげん ねぎ	うめぼし はくさい だいこん こんにやく ごぼう	こめ むぎ でんぷ ん こむぎこ じゃ がいも さとう さといも	あぶら	571 21.1

※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★ ◇1：B（全国のたけのこ生産量の約1/4が福岡県産です。 いちごは2位、柿は3位、お茶は5位でした。）

◇2：A（ラーメンは、こしが強い・歯切れがよい・色が良いのが特徴で、細い博多ラーメンのために開発されました。）