

4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8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
9 (木)	《協力して準備をしよう》 ミルクねじりパン ポークビーンズ マヨサラダ	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	576 23.8
13 (月)	★朝食献立：主食を食べよう むぎごはん いわししょうがに やさいのじゃこいため みそしる	☆	いわししょうがに あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ゴマあぶら	583 21.6
14 (火)	《上手に配膳しよう》 しそむぎごはん きつねうどん はるキャベツのあえもの アーモンド	☆	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし あかしそ	こめ むぎ さとう うどん	アーモンド	651 22.5
15 (水)	《めばるについて知ろう》 むぎごはん めばるフライ やさしいため けんちんじる	☆	めばる ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ もやし こんにゃく だいこん ごぼう	こめ むぎ てんぷらこ パンこ	あぶら	559 22.9
16 (木)	《アスパラガスについて知ろう》 やまがたパン てりやきチキン アスパラガスのサラダ じゃがいもととうにゅうのスープ パナナ	☆	とりにく ハム ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ バナナ	パン さとう でんぷん じゃがいも	オリーブゆ あぶら	627 26.9
17 (金)	《1年生給食開始》 ポークカレー（むぎごはん） フルーツミックス	☆	ぶたにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが 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	573 17.3
20 (月)	《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん たけのことしんじゃがのうまに きゅうりとわかめのすのもの あさりのつくだに チーズ	☆	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ きゅうり キャベツ しょうが とうもろこし レモンじる	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま	585 22.0
21 (火)	わくわくこんだて	☆	とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー あかピーマン こまつな ねぎ	しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	こめ むぎ でんぷん いちごゼリー	あぶら	697 25.3
22 (水)	★日本味めぐり：奈良県 むぎごはん かしわのすきやき きらすのたいたん	☆	とりにく やきとうふ おから あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ しるねぎ こんにゃく とうもろこし ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	576 22.7
23 (木)	《たのしく食べよう》 やまがたパン いちごジャム ペンネミートソース アーモンドサラダ	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム ペンネ はちみつ	あぶら アーモンド	610 22.7
24 (金)	★食育の日：まごはやさしいの「ま （豆）」について知ろう むぎごはん さばのてりに ひじきのもの おすいもの マヨいりこ	☆	さば だいず あぶらあげ とうふ てんぷら たまご マヨいりこ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ みずな	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ くろざとう さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	661 28.3
27 (月)	《マーボーとうふについて知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのすのもの アーモンドいりこ	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ レモンじる	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	ゴマあぶら ごま アーモンド	614 22.6
28 (火)	★福岡県産の日：たけのこ たけのこごはん きびなごカリカリフライ じゃがいものきんぴら にくだんごじる	☆	とりにく あぶらあげ てんぷら つくね	ぎゅうにゅう きびなご カリカリフライ	にんじん きぬさや こまつな	たけのこ こんにゃく だいこん えのきたけ キャベツ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら	590 21.8
30 (木)	★食物せんい献立：キャベツ フィッシュバーガー（まるパン ホキフライ タルタルソース キャベツ） ミネストローネ フローズンおうとう	☆	ホキフライ たまごそば ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん トマトジュース トマト	たまねぎ キャベツ セロリ おうとう	パン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	574 21.9

※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。

★きゅうしよくだよりのクイズのこたえ★ ◇問1：B （ たけのこは、1日で1メートルくらい伸びることもあります。 ）

◇問2：C （ この白い粉はごみではありません。脳の栄養になります。 ）