

5がつがっこうきゅうしよくこんだてひょう

令和8年

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

日 よう び	こんだてめい	おもなしよくひんのはたらき		おもにエネルギーになる		たんぱく質		ビタミン		キャバツ たまねぎ	にんじん アスパラガス	パン じゃがいも ごむぎ	あぶら アーモンド	エネルギー たんぱく質
		からだをつくるものになる	たんぱく質	むぎしつ	からだのちようしをどのえる	たんぱく質	たんぱく質							
1 (金)														
7 (木)	《きれいに手洗いをしよう》 てりやきチキンバーガー(まるパン) てりやきチキンパーティ(キャバツ) アスパラガスのシチュー(アーモンド)	てりやき とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	チキンパーティ だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス	キャバツ たまねぎ	にんじん アスパラガス	パン じゃがいも ごむぎ	あぶら アーモンド	664 28.6				
8 (金)	《よくかんで食べよう》むぎごはん まぐろとだいたいのかりんとがらめ キャバツとひじきのごまサラダ やさしいのごもくじる	まぐろ だいたいの あぶらあげ	むぎしつ	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじん こまつな	しょうが キャバツ たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ むぎ ごむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	586 24.1					
11 (月)	《わくわくこんだて	いか えび とりにく しろいんげんまめ	むぎしつ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご ビュール みかん パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも ごむぎ	あぶら	552 19.0					
12 (火)	《あさりについて知ろう》 むぎごはん あつあつのちゅうかに キャバツのごまあえ あさりのつくだに フローズンおうとう	あつあつ あさり	むぎしつ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャバツ もやし おうとう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	613 22.3					
13 (水)	《旬のグリーンピースを味わおう》 ピースごはん きびなご カリカリフライ やさしいのごまいため みそしる	さげ ふりかけ てんぷら とうふ あぶら あげ こめ みそ むぎ みそ	むぎしつ	ぎゅうにゅう ししやも フライ わかめ	こまつな ねぎ	グリーンピース もやし たまねぎ えのき だけ	こめ もち ごめ さとう	あぶら ごま	543 20.7					
14 (木)	《サラダをおいしく食べる工夫について》 ミルクパン じゃがいも チリコンカン アメリカンサラダ チーズ	ふた にく とうふ だいたいの たまご	むぎしつ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマト ビュール	にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり レモン じる	ミルクパン じゃがいも さとう ポテト チップス	あぶら	575 23.3					
15 (金)	《旬のわかめを味わおう》 むぎごはん わかめ うどん こまつな とじゃがいも のあえ もの オレンジ アーモンド いりこ	とりにく ちくわ	むぎしつ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ とうちろ ごし オレンジ	こめ むぎ うどん じゃがいも さとう	ごま あぶら アーモンド	574 20.2					
18 (月)	☆福岡県産の日：レタス むぎごはん とうふ のカレー いため レタス とトマト とたまごのスープ じゃこ ふりかけ	ふた にく とうふ だいたいの たまご	むぎしつ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だけ レタス	こめ むぎ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごま	564 24.7					
19 (火)	☆食育の日：「まごわやさしい」の「ご (ごま)」について知ろう むぎごはん じゃがいも のそぼろ に ハンバーグ シー サラダ いりこ だいたいの	ふた にく とりにく だいたいの	むぎしつ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん ねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だけ レタス	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ねり ごま	576 23.0					
20 (水)	《上手にあと片付けをしよう》 むぎごはん さほのにつけ くき わかめ のサラダ にく だんご じる レモンゼリー	さば つく ね とうふ	むぎしつ	ぎゅうにゅう くき わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャバツ たまねぎ えのき だけ	こめ むぎ くさざ さとう レモンゼリー	ごま あぶら ごま あぶら	616 22.3					
21 (木)	《ボンゴレについて知ろう》 ワンローフパン くろまめ きなこ クリーム スパゲッティ ボンゴレ カラフルサラダ オレンジ	あさり ベーコン	むぎしつ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャバツ とうちろ ごし オレンジ	パン スパゲッティ さとう	くろまめ きなこ クリーム あぶら	601 22.6					
22 (金)	☆日本味めぐり：埼玉県 むぎごはん ゼリー フライ キャバツ のソテー ごじる こまつな ふりかけ	ゼリー フライ てんぷら だいたいの とうにゅう あから あぶら あげ こめ みそ むぎ みそ	むぎしつ	ぎゅうにゅう しらすほし	ねぎ こまつな	キャバツ とうちろ ごし だけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	567 18.3					
25 (月)	☆朝ごはん にたんぱく質 をとりにわよう むぎごはん ミート オムレツ ツナ とやさしい のごま いため ふたじる あじ つけのり	ミート オムレツ まぐろ ふたにく あつあつ こめ みそ むぎ みそ	むぎしつ	ぎゅうにゅう あじ つけのり	こまつな にんじん ねぎ	キャバツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごま あぶら	575 24.0					
26 (火)	《旬のじゃがいもについて知ろう》 むぎごはん あじのパン こやき じゃがいも のきんぴら ワンタン スープ わかめ のさつとに	あじ ふたにく	むぎしつ	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	にんにく ごま にんにく もやし たまねぎ	こめ むぎ パン こ じゃがいも さとう ワンタン	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	547 20.7					
27 (水)	☆えらぼう給食：福岡県の特産を使ったデザート わかめ ごはん じゃや チャーめん ほつれん そとう のりの スープ やめ ちゃ ムース または いちご ゼリー	ふた にく だいたいの あか みそ	むぎしつ	ぎゅうにゅう もみのり やめ ちゃ ムース わかめ	にんじん ほうれん そう	しょうが しろ ねぎ もやし たまねぎ えのき だけ ごぼろ	こめ ちゃん ぼん くさ ざ さとう いちご ゼリー	あぶら ごま あぶら	563 19.3					
28 (木)	☆世界食歩歩き：イギリス こくとう しよく パン フィッシュ アンド チップス ケチャップ とうにゅう クラム チュウダー オレンジ	ホキ あざり ベーコン しろいんげん まめ とうにゅう	むぎしつ	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ オレンジ	こくとう パン てんぷら こ フライド ポテト	あぶら	627 29.4					
29 (金)	《食事のマナーについて考えよう》 ピビンバ (むぎごはん) もやし のナムル わかめ とたまご のスープ パイナップル	ふた にく たまご	むぎしつ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく パイナップル	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	ごま あぶら ごま あぶら	562 21.7					

クイズの答え

【問1】 A (福岡県は全国4位くらいの生産量です)

【問2】 B (ラテン語でミルクを意味する「ラク」から「レタス」となったそうです)

*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。