

6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	きょうごう ごう	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		たんぱく質
			たんぱく質	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (月)	《旬の食材、新玉ねぎについて》 しそむぎごはん しんたまねぎのかきあげうどん やさいのごまいため	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ねぎ あかしそ こまつな	たまねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ しめじ	こめ むぎ こむぎこ うどん さとう	あぶら ごま	614 19.7
2 (火)	《高野豆腐について知ろう》 むぎごはん こうやどうふのはちもくに ごぼうサラダ ツナとだいずのつくだに オレンジ	☆	とりにく こうやどうふ ハム まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えだまめ ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが とうもろこし もやし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	601 23.1
3 (水)	★食物せんい献立：ごま・アーモンド おやこどんぶり（むぎごはん） こまつなごますあえ アーモンド	☆	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ キャベツ レモンじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら ごま アーモンド	578 22.2
4 (木)	《きれいに手を洗おう》 ピーズドッグ（せわりコッペパン ゆでキャベツ まめのトマトに） ポテトクリームスープ	☆	ぶたにく だいず レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン でんぶん じゃがいも	あぶら	591 26.1
5 (金)	《歯と口の健康週間》 むぎごはん わかさぎのカレーあげ くきわかめのサラダ みそしる そぼろふりかけ	☆	こめみそ むぎみそ だいず ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかさぎ くきわかめ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる たまねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	566 19.6
8 (月)	★米 むぎごはん チンジャオロースー スーミータン いりこだいず	☆	ぎゅうにく たまご だいず	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ゴマあぶら	577 25.5
9 (火)	★のり むぎごはん あじのこうそうやき じゃがいものしおこうじいため とりごぼろしる あじつけのり	☆	あじてんぷら とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん きぬさや みすな	にんにく こんにゃく ごぼう だいこん えのきたけ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブゆ あぶら ゴマあぶら	603 23.7
10 (水)	★えのきたけ・しめじ むぎごはん あつあげのちゅうかに キャベツときのこのナムル あさりのつくだに	☆	あつあげ ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ もやし えのきたけ しめじ にんにく	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	586 23.3
11 (木)	★こむぎ けんさんむぎしょくパン いちごジャム コーンクリームパンネ ひよこまめのサラダ すいか	☆	とりにく とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし コーンクリーム きゅうり キャベツ レモンじる すいか	けんさんむぎパン いちごジャム パンネ はちみつ	あぶら	587 21.5
12 (金)	★牛乳 むぎごはん さけのやきづけ こまつなアーモンドいため ぶたじる わかめのさつとに	☆	さけ ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ	こめ むぎ じゃがいも	アーモンド あぶら	553 24.5
15 (月)	★朝食献立：朝食で副菜を食べよう むぎごはん にくじゃがカレーあじ はるさめのいためもの じゃこふりかけ	☆	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	549 18.8
16 (火)	★世界食べ歩き：ペルー ロモサルタード（ごはん） とうもろこしのスープ パナナ	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ トマト にんじん こまつな	にんにく マッシュルーム たまねぎ とうもろこし コーンクリーム パナナ	こめ フライドポテト さとう	あぶら	598 16.8
17 (水)	《大野城市でとれたじゃがいもを味わおう》 むぎごはん さばのにつけ じゃがじゃこ にくだんごじる なめたけ	☆	さば つくね	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら	619 25.9
18 (木)	《調理員さんに感謝して食べよう》 ミルクねじりパン かいせんやきそば あげぎょうざ ちゅうかサラダ オレンジ	☆	いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり えのきたけ オレンジ	ミルクパン ちゃんぽん ぎょうざのかわ	あぶら ゴマあぶら	595 24.4
19 (金)	《福岡大空襲の日：戦時中の食事について知ろう》 むぎごはん いわしのかんろに キャベツのごまあえ すいとん	☆	いわしのかんろに	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん かぼちゃ こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ	ごま	556 21.5
22 (月)	★食育の日：まごわやさしいの「わ（わかめ・ひじき）」について知ろう むぎごはん さんまのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの みそしる ひじきふりかけ	☆	さんまみぞれに あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ あかしそ	きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	547 18.5
23 (火)	★日本めぐり：沖縄県 クワッシューシー ゴーヤーチャンプルー もすくじる スライスパン	☆	あぶらあげ ぶたにく ハム たまごそぼろ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ おきなわもすく	にんじん あかピーマン ねぎ	ほししいたけ ゴーヤー キャベツ えのきたけ たまねぎ パイナップル	こめ もちごめ	ゴマあぶら あぶら	539 21.9
24 (水)	★郷土料理：大野城鶏ほっかけを味わおう おおのじょうとりほっかけ（ごはん） ポテトサラダ ヨーグルト	☆	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	みすな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	555 20.2
25 (木)	《食生活を振り返ろう》 こくとうコッペパン エッグチーズやき コーンソテー オニオンスープ フローズンおうとう	☆	たまごそぼろ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ にんにく ソテーオニオン おうとう	こくとうパン フライドポテト	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	618 23.1
26 (金)	《食器の置き方を知ろう》 むぎごはん マーボーどうふ パンパンジーサラダ オレンジ	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり こんにゃく オレンジ	こめ むぎ くろざとう でんぶん さとう	ゴマあぶら ごま ねりごま	570 22.6
29 (月)	わくわくこんだて	☆	とりにく ミートオムレツ まくろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	566 22.1
30 (火)	★えらぼう給食：カレーのトッピングをえらぼう ポーカレー（むぎごはん） ミンチカツ または しろみざかなフライ フルーツミックス	☆	ミンチカツ ホキフライ ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんごピューレ 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	678 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。

なぞなぞの答 1:きのこ 2:ごはん 3:小麦