

7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	献立	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	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	★食物せんい献立：くだもの しそむぎごはん あつあげとうがんにもの いそマヨあえ バナナ	☆	とりにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな あかしそ	しょうが とうがん えだまめ たまねぎ キャベツ バナナ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	595 19.5
2 (木)	《カルシウムが多い魚：いわし》 ミルクねじりパン いわしのトマトに こぶきいも まめのスープ	☆	いわしトマトに とりにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	ミルクパン じゃがいも	あぶら	567 24.5
3 (金)	★福岡県産品の日：トマト むぎごはん はるまき ひじきとだいずのもの なつやさいのぶたじる	☆	だいず てんぷら ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ なす こんにゃく えだまめ しょうが	こめ むぎ はるまき さとう	あぶら	672 19.2
6 (月)	★日本味めぐり：香川県 わかめむぎごはん にくうどん オリーブオイルサラダ からいりこ	☆	とりにく ハム	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり レモンじる	こめ むぎ さとう うどん	オリーブゆ	589 21.1
7 (火)	★行事食：たなばた むぎごはん あじフライ じゃがいものオイスターソースいため たなばたじる ひじきふりかけ たなばたゼリー	☆	あじフライ ぶたにく うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ピーマン にんじん ねぎ あかしそ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう パインゼリー	あぶら	592 20.3
8 (水)	《衛生に気をつけよう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが ツナサラダ あじつけのり すいか	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	にんにく しろねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり すいか	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	586 21.5
9 (木)	★世界食べ歩き：アメリカ チーズバーガー (まるよこわりパン ハンバーガーパーティ スライスチーズ キャベツ) チキンヌードルスープ オレンジ	☆	ハンバーガーパーティ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん パセリ トマトピュー レ	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら	596 27.4
10 (金)	《妙め料理：しりしりについて知ろう》 えだまめとじゃこのたきこみみごはん きびなごカリカリフライ にんじんしりし り とうふとわかめのスープ フローズンおうとう	☆	まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし きびなごカリカ リフライ わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ おうとう	こめ もちこめ さと う でんぷん	あぶら ごま	574 23.2
13 (月)	★朝食献立：朝食で汁物を食べよう むぎごはん トマトオムレツ いとこんにゃくのうまに なすのみそしる	☆	トマトオムレツ ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが こんにゃく とうもろこし たまねぎ なす	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	562 19.1
14 (火)	《教科との関連：夏野菜を知ろう》 なつやさいのカレー (むぎごはん) フルーツカクテル アーモンド	☆	ぶたにく だいず 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	トマト にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ 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 こむぎこ ゼリー	あぶら バター アーモンド	671 20.5
15 (水)	★えらぼう給食：夏が旬の野菜を選ぼう むぎごはん あげさばのごまソースかけ とうもろこし または えだまめ ごもくじる のりつくだに	☆	さば あつあげ	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ	とうもろこし えだまめ もやし ごぼう えのきたけ こんにゃく しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぷ ん さとう くろざとう	ごま あぶら	579 25.3
16 (木)	わくわくこんだて	☆	とりにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく メロン	こくとうパン パンネ	あぶら	546 23.0

※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：ABC全部です。(他にも「感激73」という品種もあるそうです。)

◇問2：C (福岡県の真夏は気温が高く、トマトは育ちにくいそうです。一番多く出荷されるのは4～6月です。)