

9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 し つ	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	
2 (水)	《香辛料の種類や役目について知ろう》 キーマカレー（むぎごはん） ナッツいため レモンゼリー	☆	とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト だっしふんにゅう	トマト こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ とうもろこし レモンゼリー	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター アーモンド	687 22.5
3 (木)	☆朝食献立：朝食のはたらき①頭のスイッチについて知ろう げんえんしょくパン スライスチーズ ホキフライ カラフルソテー じゃがいもととうにゅうのスープ	☆	ホキフライ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	げんえんパン じゃがいも	あぶら	617 26.8
4 (金)	《食事のマナーについて知ろう》 むぎごはん さけのしおやき もやしとじゃこのいためもの みそしる ヨーグルト	☆	さけ てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ	あぶら	565 25.5
7 (月)	☆教科との関連：5年社会科 むぎごはん ちぐさやき あおなごまいため みそしる のりつくだに	☆	とりにく たまご あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき のりつくだに	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ しめじ にんにく キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	576 20.8
8 (火)	《調理員さんに感謝して食べよう》 むぎごはん しろみざかなのレモンソース じゃがいものきんぴら ごもくじる わかめのさっとに	☆	たら てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん さやいんげん ねぎ	レモンじる こんにゃく しめじ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	549 20.6
9 (水)	☆食物せんい献立：穀類 むぎごはん あつあげとだいずのうまに やさしいため あさりのつくだに	☆	とりにく あつあげ だいず ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ くろざとう	ゴマあぶら ごま	597 23.9
10 (木)	《なすについて知ろう》 ミルクねじりパン ペンネのシシリアン フルーツミックス	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン トマトピューレ	たまねぎ セロリ なす みかん パイナップル もも	ミルクパン ペンネ マスカット ゼリー	あぶら オ リーブゆ	585 20.9
11 (金)	《教室の環境を整えよう》 むぎごはん マーボーじゃがいも はるさめのいためもの アーモンドいりこ	☆	ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ もやし きくらげ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ くろざとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	584 20.0
14 (月)	☆日本味めぐり：愛知県 むぎごはん みそカツ キャベツ はちはいじる	☆	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく ほししいたけ たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ パンこ さとう	あぶら	553 21.0
15 (火)	《ピーマンについて知ろう》 むぎごはん タンタンめん こまつなのちゅうかあえ じゃことピーマンのつくだに	☆	ぶたにく こめみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん チンゲンサイ こまつな ピーマン	にんにく しょうが きくらげ キャベツ もやし	こめ むぎ ビーフン さとう	あぶら ねりごま ゴマあぶら	542 18.8
16 (水)	☆世界食べ歩き：フィリピン ギニリン（ごはん） アドボンカンコン バナナ	☆	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかパブリカ トマト くうしんさい	にんにく たまねぎ きパブリカ もやし バナナ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	560 17.3
17 (木)	《協力して準備をしよう》 ワンローフパン ビーンズシチュー マカロニサラダ オレンジ	☆	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	593 23.7
18 (金)	☆食育の日：あじについて知ろう むぎごはん あじのパンこやき じゃがいものオイスターソースいため かきたまじる	☆	あじ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	571 22.0
24 (木)	《なしについて知ろう》 ビーンズスカレードッグ（せわりコッペパン まめのカレーに） ツナとアーモンドのサラダ なし	☆	ぶたにく だいず レンズまめ まぐろ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ なし	パン さとう	あぶら アーモンド	566 23.3
25 (金)	☆行事食：中秋の名月 さつまいもごはん きびなごカリカリフライ ひじきのにも けんちんじる	☆	あぶらあげ てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう きびなご カリカリフライ ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく たまねぎ しめじ	こめ もちごめ さつまいも くろざとう	くろごま あぶら	566 18.8
28 (月)	わくわくこんだて	☆	ウインナー たまごやき とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ おうとう	こめ	ノンエッグ マヨネーズ	623 23.3
29 (火)	《さばのホイルやきについて知ろう》 むぎごはん さばホイルやき くきわかめのごまサラダ ぶたじる	☆	さばホイルやき ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ レモンじる だいこん えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	625 27.2
30 (水)	《ピラフについて知ろう》 カレーピラフ バイクドエッグ とうふのサラダ じゃがいもとまめのスープ	☆	とりにく バイクドエッグ とうふ てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこしレモンじる しめじ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ	526 18.6

※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。

給食だよりの答え 問1. B 問2. A 問3. B