

10がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

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	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ
1 (木)	《りんごの栄養について》 チーズサンド(しょくパン スライスチーズ ツナサラダ) ミネストローネ りんご	☆ まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトジュース トマト	キャベツ たまねぎ セロリ りんご	パン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	557 21.9
2 (金)	《じゃがいも料理について》 むぎごはん アーモンド じゃがいものオイスターソースいため ワタンスープ ツナとだいのつくだに	☆ ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう ワンタン くろざとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	579 20.1
5 (月)	《カルシウムの多い食べ物》 むぎごはん あつあげとれんこんのカレーいため だいこんとわかめのすのもの いりこだいず	☆ ぶたにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	さやいんげん にんじん	れんこん しめじ しょうが だいこん レモンじる	こめ むぎ くろざとう さとう	あぶら ごま	572 22.4
6 (火)	☆食物せんい献立：乾物 げんまいごはん さんまのみそれに きりほしだいこんのふくめに ごもくじる	☆ さんまみそれに ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ もやし えのきだけ たまねぎ	こめ もちげんまい さとう	あぶら ゴマあぶら	574 22.6
7 (水)	☆日本味めぐり（福島県） ソースカツどん（むぎごはん） ざくざく ももゼリー	☆ トンカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さといも ももゼリー	あぶら	607 19.9
8 (木)	《スコップコロッケの作り方》 げんえんしょくパン りんごジャム スコップコロッケ カラフルソテー コーンスープ	☆ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロックリー あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム	げんえんパン りんごジャム じゃがいも パンこ	あぶら	597 22.3
9 (金)	☆目の愛護デー むぎごはん さばのカレーあげ ほうれんそうとキャベツのいためもの みそしる なつとう	☆ さば あつあげ こめみそ むぎみそ なつとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら	623 28.0
13 (火)	《マーボー豆腐の味つけについて》 むぎごはん マーボー豆腐 くさわかめのサラダ じゃこふりかけ	☆ ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くさわかめ しらすぼし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる	こめ むぎ くろざとう てんぷん さとう	ゴマあぶら ごま あぶら	590 23.6
14 (水)	☆朝ごはんこんだて：②体のスイッチ むぎごはん あじのしおやき キャベツとほうれんそうのいためもの かきたまじる チーズ	☆ あじ てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう てんぷん	あぶら	545 24.7
15 (木)	わくわくこんだて	☆ ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ みかん パイナップル もも	ミルクパン あげめん てんぷん マスカットゼリー	あぶら ゴマあぶら	631 22.2
16 (金)	☆世界食糧デー むぎごはん きびなごカリカリフライ やさいのこまいめ ぶたじる おにぎりのり	☆ ちくわ ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなご カリカリフライ やきのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま	594 21.8
19 (月)	☆食育の日：まごわやさしい（きのこ） きのこのカレー（むぎごはん） ツナとアーモンドのサラダ	☆ ぶたにく しろいんげんまめ まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロックリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ まいたけ りんご にんにく しょうが キャベツ りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	601 22.1
20 (火)	☆福岡県産品の日（うどん用小麦粉） しそむぎごはん ごぼうてんうどん やさいのじゃこいため	☆ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ こまつな にんじん あかしそ	ほししいたけ ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ うどん てんぷらこ	あぶら ゴマあぶら ごま	581 19.9
21 (水)	《旬のくだもの：福岡県産みかん》 むぎごはん ぷりっとにくじゃが キャベツとひじきのごまサラダ みかん	☆ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	600 19.3
22 (木)	☆世界食べ歩き（オランダ） ライむぎしょくパン キベリング（さかなてんぷら） ヒュッツボット（マッシュポテト） エルティンスープ（グリーンピーススープ） ヨーグルト	☆ ホキ ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリーンピースペースト たまねぎ セロリ	ライむぎパン てんぷらこ じゃがいも	あぶら バター	625 25.8
23 (金)	☆十三夜（豆名月）：大豆 コロコロやさいのみそバターどん （むぎごはん） はるさめスープ フローズンおうとう	☆ ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく とうもろこし たけのこ ほししいたけ えのきだけ たまねぎ おうとう	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら バター	594 20.5
27 (火)	《教科関連・5年家庭科》 むぎごはん あつやきたまご じゃがじゃこ みそしる あさりのつくだに	☆ あつやきたまご あつあげ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ねぎ	えだまめ もやし はくさい しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	614 21.3
28 (水)	《旬の食材：さつまいも》 むぎごはん ハンバーグわふうソースかけ スイートポテトサラダ とりごぼうじる	☆ ハンバーグ ハム とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ しょうが にんにく えだまめ ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう てんぷん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	666 23.8
29 (木)	《給食時間の衛生について》 ぶどうコッパン チキンとベーコンのスパゲッティ みずなとツナのアーモンドサラダ みかん	☆ とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな トマトピューレ	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ みかん	ぶどうパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド	652 25.4
30 (金)	 おべんとうの日 ※給食はありません 							

※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。

きゅうしょくだより クイズの答 【問1】A：ちくごいずみ 【問2】B：まず小麦粉にします