11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	きゅうにゅう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱくしつ
			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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
2 (月)	**《上手に配膳しよう》** むぎごはん　ツナじゃが ほうれんそうととうふのごまあえ アーモンドいりこ	☆	まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく　しょうが たまねぎ　キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	583 21.5
4 (水)	**《手の洗い方を知ろう》** むぎごはん　わかどりのみずたきふう だしまきたまご　じゃがじゃこ そぼろふりかけ	☆	とりにく やきどうふ だしまきたまご だいず　ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	しゅんぎく にんじん	こんにゃく　はくさい ほししいたけ　しろねぎ えだまめ　しょうが	こめ　むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	587 23.8
5 (木)	**☆世界食べ歩き（ドイツ）** ライむぎパン チキンシュニッツェル（チキンカツ） ザワークラウト（キャベツのすづけ） カルトッフェル・ズッペ（ じゃがいものスープ）　ヨーグルト	☆	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ　あかキャベツ たまねぎ　しろねぎ	ライむぎパン てんぷらこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	614 26.0
6 (金)	**☆11月8日いい歯の日** むぎごはん いわしかぼすレモンに くきわかめのサラダ　ぶたじる みかん	☆	いわしかぼす レモンに ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ　とうもろこし だいこん　はくさい ごぼう　こんにゃく みかん	こめ　むぎ さとう さといも	ごま あぶら ゴマあぶら	615 21.7
9 (月)	**☆食物せんい献立：きのこ** むぎごはん　おやこうどん こまつなのごまずあえ なめたけ	☆	とりにく　たまご ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ　ほししいたけ キャベツ　レモンじる えのきたけ	こめ　むぎ うどん さとう でんぷん	ゴマあぶら ごま	557 20.9
10 (火)	**《せっけんで手をあらおう》** タンドリーチキンサンド （ピタパン タンドリーチキン　キャベツ） とうにゅうクラムチャウダー みかん	☆	とりにく　あさり ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく　しょうが レモンじる みかんジュース　キャベツ たまねぎ　みかん	ピタパン はちみつ じゃがいも	あぶら	576 29.2
11 (水)	**☆日本味めぐり（島根県）** むぎごはん　わかさぎフリッター いそマヨあえ　のっぺいじる	☆	まぐろ あつあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ フリッター やきのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ　ごぼう だいこん　こんにゃく	こめ　むぎ さといも でんぷん	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	615 18.0
12 (木)	**《花野菜について》** しょくパン ココアクリーム シーフードスパゲッティ はなやさいのサラダ りんご	☆	ベーコン　いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ブロッコリー	たまねぎ　えのきたけ カリフラワー とうもろこし　りんご	パン ココアクリーム スパゲッティ さとう	あぶら オリーブゆ	576 22.8
13 (金)	**《根菜について》** こんさいカレー（むぎごはん） フルーツカクテル　アーモンド	☆	ぶたにく 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	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん 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 さといも こむぎこ ゼリー	あぶら アーモンド	601 17.2
16 (月)	福岡県産品ウィーク **☆新米** むぎごはん　マーボーどうふ バンバンジーサラダ　みかん	☆	ぶたにく　だいず とうふ　あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	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　りんご	こめ　むぎ くろざとう でんぷん さとう	ゴマあぶら ごま ねりごま	619 23.1
17 (火)	**☆小松菜** むぎごはん　ホキのあげたまフライ じゃがいものきんぴら かきたまじる こまつなふりかけ	☆	ホキの あげたまフライ てんぷら とうふ　たまご	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん きぬさや ねぎ こまつな	こんにゃく たまねぎ　えのきたけ	こめ　むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	593 22.2
18 (水)	**☆博多和牛** むぎごはん はかたわぎゅうのやきにく やさいいため わかめスープ	☆	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　キャベツ もやし　えのきたけ しろねぎ	こめ　むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら	620 22.8
19 (木)	**☆食育の日：まごわやさしい（いも）** ミルクねじりパン　ポテトグラタン ブロッコリーのソテー オニオンスープ　アセロラゼリー	☆	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ　エリンギ とうもろこし　にんにく セロリ　ソテードオニオン	ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ アセロラゼリー	あぶら	559 19.7
20 (金)	**☆県産品を使った大野城鶏ぼっかけ** おおのじょうとりぼっかけ（ごはん） さばのしおやき やさいいため	☆	とりにく さば ベーコン	ぎゅうにゅう	みずな にんじん チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ だいこん　ほししいたけ こんにゃく　キャベツ	こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	602 26.0
24 (火)	**☆和食の日・教科との関連「6年家庭科」** ふきよせごはん　あつやきたまご れんこんのきんぴら みそしる	☆	とりにく あつやきたまご とうふ あぶらあげ こめみそ　むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ　れんこん こんにゃく　えだまめ たまねぎ　だいこん	こめ もちごめ さとう	あぶら ごま	613 21.3
25 (水)	**《あさりの栄養について》** むぎごはん　いそに キャベツのごまおかかあえ あさりのつくだに	☆	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし あさり	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	こんにゃく　たまねぎ キャベツ　もやし しょうが	こめ　むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま	551 20.9
26 (木)	**朝ごはん献立：朝ごはんでおなかのスイッチオン** こくとうコッペパン ビーンズシチュー　ツナサラダ	☆	ぶたにく　だいず しろいんげんまめ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	573 23.6
27 (金)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく シュウマイ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん ねぎ	キャベツ　もやし とうもろこし　きくらげ だいこん　きゅうり みかん	こめ　むぎ ちゅうかめん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	615 20.5

※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　A：**いなわら**　（福岡県は米どころなので、良質な稲わらがたくさんとれます　）