

# 5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  
大野城市立大野東小学校

令和8年

日 ようび	こんだてめい	エネルギー	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	むきしつ	ビタミン	たんすいかばつ			ししつ
1 (金)	えんそく 								
7 (木)	《きれいに手洗いをしよう》 ハンバーガー（まるパン ハンバーガーパ ティ キャベツ） アスパラガスのシチュー	☆	ハンバーガーパティ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ くろざとう	あぶら	599 26.8
8 (金)	《よくかんで食べよう》むぎごはん まぐろとだいずのかりんとがらめ キャベツとひじきのごまサラダ やさいのごもくじる	☆	まぐろ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじ ん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま アーモンド ノンエッグマ ヨネーズ	604 25.1
11 (月)	シ●フー●カ●ー（むぎごはん） フル●●ヨ●●ト	☆	いか とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 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 バナナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	613 22.1
12 (火)	《あさりについて》 むぎごはん あつあげのちゅうかに キャベツのごまおかかあえ あさりのつくだに フローズンおうとう	☆	あつあげ ぶたにく か つおぶし あさり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょ うが キャベツ もやし おうと う	こめ むぎ さとう くろざとう	あぶら ゴマあぶら ごま	609 23.2
13 (水)	《旬のグリーンピースを味わおう》 ピースごはん いわしうめに やさいのごまいため みそしる	☆	さけふりかけ てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう イワシうめに わかめ	にんじん ねぎ	グリーンピース もやし えのきたけ	こめ もちこめ さとう さつまいも	あぶら ごま	567 23.8
14 (木)	《サラダをおいしく食べる工夫について》 ミルクねじりパン チリコンカン アメリカンサラダ	☆	ぶたにく だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピュー レ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる	ミルクパン じゃがいも さとう ポテト チップス	あぶら	562 22.6
15 (金)	《旬のわかめを味わおう》 むぎごはん わかめうどん こまつなとじゃがいものあえもの オレンジ アーモンドいりこ	☆	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ うどん じゃがいも さとう	ごま アーモンド	579 20.0
18 (月)	☆福岡県産品の日：レタス むぎごはん とうふのカレーいため レタスとトマトとたまごのスープ じゃこふりかけ	☆	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	きぬさや にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ レタス	こめ むぎ くろざとう はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま	570 24.9
19 (火)	☆食育の日：「まごわやさしい」の「ご（ご ま）」について むぎごはん じゃがいものそぼろに バンバンジーサラダ マヨいりこ	☆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ねりごま ノンエッグマ ヨネーズ	585 22.5
20 (水)	《上手にあと片付けをしよう》 むぎごはん さばのにつけ くきわかめのサラダ にくだんごじる レモンゼリー	☆	さば つくね とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ くろざとう さとう レモンゼリー	ごま あぶら ゴマあぶら	609 22.1
21 (木)	《ボンゴレについて》 ワンローパン くろまめきなこクリーム スパゲッティボンゴレ カラフルサラダ オレンジ	☆	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし オレンジ にんにく	パン スパゲッティ さとう	くろまめきな こクリーム あぶら アーモンド	642 23.7
22 (金)	☆日本味めぐり：埼玉県 むぎごはん ぜりいフライ キャベツのいためもの ごじる こまつなふりかけ	☆	ぜりいフライ てんぷ ら だいず とうにゅう おから あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ねぎ こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	590 20.2
25 (月)	☆朝ごはんにたんぱく質をとりいれよう むぎごはん ミートオムレツ ツナとやさいのごまいため ぶたじる あじつけのり	☆	ミートオムレツ まぐろ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃ く	こめ むぎ じゃがいも	ごま あぶら	597 24.7
26 (火)	《旬のじゃがいもについて》 むぎごはん あじのパンこやき じゃがいものきんぴら ワンタンスープ わかめのさつとに	☆	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わ かめ しらすぼし	にんじん さやいんげん チンゲンサイ パセリ	にんにく こんにゃく もやし たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう ワンタン	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	552 21.0
27 (水)	☆えらぼう給食：福岡県の特産を使ったデザート わかめごはん ジャーチャーめん ほうれんそうとりのりのスープ やめちャムース または いちごゼリー	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう もみのり やめちャムース わかめ	にんじん いら ほうれんそう	しょうが しろねぎ もやし たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ	こめ ちゃんぽん くろざとう いちごゼリー	あぶら ゴマあぶら	584 20.8
28 (木)	☆世界食へ歩き：イギリス こくとうしょくパン フィッシュアンドチップス こめこのパンクンスープ オレンジ	☆	ホキ しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ オレンジ	こくとうパン しょうしんこ てんぷらこ フ ライドポテト さつまいも	あぶら	628 26.0
29 (金)	《食事のマナーについて》 ピピンバ（むぎごはん） もやしのナムル わかめとたまごのスープ	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ	こめ むぎ さと う じゃがいも でんぶん	ゴマあぶら あぶら ごま	586 24.8

※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。