

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

令和8年

大野城市立大野東小学校

日 よう び	こんだてめい	★ きゅう しゅう 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
			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 あつあげとうがんののもの いそマヨあえ オレンジ	☆	とりにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん あかしそ	しょうが とうがん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	592
									21.2
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	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 スパゲッティ	あぶら	588
									25.7
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 ふりかけ	☆	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 ふりかけ	にんじん ねぎ 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	687
									19.5
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	597
									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 あさりつくだに たなばたゼリー	☆	あじフライ ぶたにく うおそうめん あさり	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ あかしそ	しょうが たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも さとう たなばたゼ リー	あぶら	606
									23.8
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 アーモンドサラダ わかめのさっとに	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん	にんにく しろねぎ たまねぎ レモン ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド	602
									21.3
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 ハンバーガーパティ スライスチーズ キャベツ) チキンヌードルスープ メロン	☆	ハンバーガーパティ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 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 メロン	パン さとう マカロニ	あぶら	567
									27.0
10 (金)	《炒め料理：しりしりについて》 えだまめとじゃこのたきこみみごはん シュウマイ にんじんしりしり とうふとわかめのスープ	☆	まぐろ とうふ シュウマイ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん	えだまめ しょうが えのきだけ たまねぎ にんにく	こめ もちごめ さと う でんぷん はるさめ	あぶら ごま	558
									25.7
13 (月)	★朝食献立：朝食に汁物を食べよう 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	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 たまねぎ なす	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら ごま	627
									21.7
14 (火)	《教科との関連：夏野菜》 なつやさいのカレー (むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	ぶたにく だいず しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 バナナ おうとう	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	629
									21.0
15 (水)	★えらぼう給食：旬の野菜 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 えのきだけ こんにゃく	こめ むぎ こ むぎこ でんぷ ん さとう	ごま あぶら	578
									25.2
16 (木)	★わくわくこんだて ●くと●しょ●パン ペ●●ナ●リタン こま●なとツ●のソ●ー ●セ●ラ●リー	☆	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 しめじ キャベツ キャベツ にんにく	こくとうパン ペンネ アセロラゼ リー	あぶら	563
									22.0

※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。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★ ◇問1：A

◇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