

10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
大野城市立大利小学校

令和7年

日 よう び	こんだてめい	き ゆう し ょ く	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	
1 (水)	《パンサンスーについて知ろう》 むぎごはん あつあげのちゅうかに パンサンスー マヨいりこ	☆	あつあげ ぶたにく ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ゴマあぶら ノイック マヨネーズ	616 23.3
2 (木)	《スコップコロッケについて知ろう》 げんえんしょくパン スコップコロッケ カラフルソテー ミネストローネ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン トマト にんじん さやいんげん トマトジュース	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ	げんえんパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら	529 20.7
3 (金)	《アーモンドの栄養について知ろう》 ハヤシライス（むぎごはん） アーモンドサラダ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトビュール	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	こめ むぎ こむぎこ くるざとう	あぶら オリーブゆ アーモンド	575 17.4
6 (月)	★行事食：中秋の名月 さつまいもごはん さんまのみそれに ひじきとだいずのにものかきたまじる おつきみデザート	☆	さんまみそれに だいず てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう てんぷら デザート	あぶら ゴマあぶら	634 22.6
7 (火)	《ごまの栄養について知ろう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが キャベツときのこのナムル パナナ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しろねぎ しめじ ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	591 18.0
8 (水)	《莙わかめについて知ろう》 しそむぎごはん ジャーチャーめん くきわかめのサラダ アーモンド	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら あかしそ	しょうが もやし たまねぎ だけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ ちゃんぽんめん くるざとう さとう	あぶら ゴマあぶら ごま アーモンド	632 21.1
9 (木)	☆世界食ベ歩き：メキシコ コッパパン しろいんげんのチリソース メキシカンサラダ オレンジ	☆	ぶたにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	558 21.2
10 (金)	★行事食：目の愛護デー むぎごはん さばのカレーあげ ほうれんそうとツナのいためもの かぼちゃのみそしる なっとう	☆	さば まぐろ あつあげ こめみそ むぎみそ なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ	もやし キャベツ にんにく たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら ごま	703 29.9
14 (火)	★日本味めぐり：長崎県 むぎごはん ながさきてんぷら うらかみそぼろ ヒカド	☆	あじフリッター ぶたにく てんぷら ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく もやし だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さつまいも さとう てんぷ ら	あぶら	621 19.2
15 (水)	《協力して準備をしよう》 むぎごはん いそに もやしのナッツあえ じゃこふりかけ	☆	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも くるざとう さとう	あぶら アーモンド ごま	573 22.1
16 (木)	《世界食糧デーについて知ろう》 こめこパン ひきにくとチーズのオムレツ ブロッコリーのソテー やさいスープ	☆	たまご ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト あかピーマン さやいんげん パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ だいこん	こめこパン	あぶら	554 26.1
17 (金)	☆食育の日：まごわやさしいの「し（しい たけ：きのこ）」について知ろう むぎごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんのいためもの きのこたっぷりみそしる	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ だいこん しめじ 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	569 18.0
20 (月)	《朝食献立：主菜の働きについて知ろう》 むぎごはん さけのしおやき きんぴらごぼう はくさいのそぼろじる ヨーグルト	☆	さけ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう てんぷら	あぶら ごま	572 24.0
21 (火)	《旬の食材 れんこんについて知ろう》 ふきよせごはん さといものそぼろに さわにわん みかん	☆	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ れんこん しめじ えだまめ たまねぎ こんにゃく だいこん だけのこ みかん	こめ もちこめ さといも くるざとう	あぶら	536 20.6
22 (水)	★県産品：えのきたけ むぎごはん とりすき こまつなとじゃがいものあえもの アーモンドいりこ	☆	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう いりこ	しゅんぎく こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ こんにゃく とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう くるざとう	あぶら アーモンド ごま ゴマあぶら	606 23.2
23 (木)	《給食時間の衛生について》 キャロットパン きのコスバゲッティ ツナサラダ	☆	いか あさり ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	キャロットパン スバゲッティ さとう	あぶら ノイック マヨネーズ	616 23.0
24 (金)	★教科と関連した献立：5年生家庭科 「食べて元気！ ご飯とみそ汁」 むぎごはん だしまきたまご じゃがじゃこ とうにゅういりみそしる あさりのつくだに	☆	だしまきたまご あぶらあげ こめみそ むぎみそ とうにゅう あさり とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	565 21.8
28 (火)	《ごぼう天うどんについて知ろう》 わかめむぎごはん ごぼうてんうどん もやしとじゃこのいためもの みかん	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ねぎ こまつな にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし みかん	こめ むぎ うどん てんぷらこ	あぶら	613 19.8
29 (水)	★食物せんい献立：乾物 むぎごはん こうやどうふのはちもくに ほうれんそうとひじきのごまあえ いりこだいず	☆	とりにく こうやどうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん ほうれんそう	だけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも さと う	あぶら ごま	570 25.3
30 (木)	★えらぼう給食：くだものをえらぼう チーズサンド（パン スライスチーズ ツナサラダ） クラムチャウダー なし または かき	☆	まぐろ あさり 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 パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい なし かき	パン こむぎこ	ノイック マヨネーズ あぶら バター	592 25.4
31 (金)	わくわくこんだて	☆	ローストンカツ とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごビュール しょうが にんにく みかん パイナップル おうとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ マスカットゼリー	あぶら バター	732 23.8

※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。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★ ◇第1問：C（建物の中） ◇第2問：A（大木白雪919 『白の極み』という名前で店頭に並んでいます）