

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
大野城市立大和小学校

令和8年

日 よ び	こんだてめい	P R O D U C T	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
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 アーモンド	☆	ハンバーガーパーティ 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	あぶら アーモンド	632 28.0
8 (金)	《よくかんで食べよう》むぎごはん まぐろとだいすのかりんとがらめ 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 だいす 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	611 25.1
11 (月)	《旬のグリーンピースを味わおう》 ピースごはん ししゃもフライ やさいのごまいため みぞしる	☆	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 ししゃもフライ わかめ	こまつな ねぎ	グリーンピース キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ もちこめ さとう	あぶら ごま	567 20.9
12 (火)	《あさりについて知ろう》 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	あぶら ゴマあぶら ごま	608 22.5
13 (水)	わくわくこんだて	☆	いか えび とりにく 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 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	591 20.4
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 チーズ	☆	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	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	575 23.4
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 ごまあぶら アーモンド	574 20.0
18 (月)	☆福岡県産の日：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 しらすほし	さやいんげん 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）」について知ろう むぎごはん じゃがいものそばろに パンパンジーサラダ いりこだいす	☆	ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	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	576 23.0
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)	《ボンゴレについて知ろう》 ワンローフパン くろまめきなこクリーム スパゲッティボンゴレ アーモンドサラダ 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 マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	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	619 23.4
22 (金)	☆日本味めぐり：埼玉県 むぎごはん ゼリーフライ キャベツのソテー ごじる こまつなふりかけ	☆	ゼリーフライ てんぷ ら だいす 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 しらすほし	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	573 18.4
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	569 23.8
26 (火)	《旬のじゃがいもについて知ろう》 むぎごはん あじのパンこやき じゃがいものきんぴら ワントンスープ わかめのさつとに	☆	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わ かめ しらすほし	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	にんにく こんにやく もやし たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう ワントン	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	548 20.7
27 (水)	《食事のマナーについて考えよう》 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 パイナップル	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ パイナップル	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	556 21.4
28 (木)	☆世界食歩歩き：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 ケチャップ とうにゅうクラムチャウダー オレンジ	☆	ホキ 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	たまねぎ オレンジ	こくとうパン てんぷらこ フライドポテト	あぶら	635 29.4
29 (金)	☆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 ほうれんそうとのりのスープ やめちゃムース または いちごゼリー	☆	ぶたにく だいす あかみそ	ぎゅうにゅう もみのり やめちゃムース 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 ごほう 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	563 19.2

※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。