

9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8年

| 日<br>よう<br>び | こんだてめい                                                                               | 献<br>立<br>の<br>星<br>☆ | 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                   |             |
| 2<br>(水)     | 《香辛料の種類や役目について知ろう》<br>キーマカレー（むぎごはん）<br>ナッツいため パイナップル                                 | ☆                     | とりにく だいず<br>レンズまめ                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>だっしふんにゅう | トマト<br>こまつな<br>にんじん                       | たまねぎ しょうが<br>にんにく りんごピューレ<br>とうもろこし<br>パイナップル    | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>じゃがいも                 | あぶら<br>バター<br>アーモンド   | 663<br>22.9 |
| 3<br>(木)     | ☆朝食献立：朝食のはたらき①頭のスイッチについて知ろう<br>げんえんしょくパン スライスチーズ<br>ホキフライ カラフルソテー<br>じゃがいもととうにゅうのスープ | ☆                     | ホキフライ<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう<br>チーズ                      | ブロッコリー<br>あかピーマン<br>にんじん<br>パセリ           | とうもろこし キャベツ<br>たまねぎ                              | げんえんパン<br>じゃがいも                        | あぶら                   | 617<br>26.8 |
| 4<br>(金)     | 《食事のマナーについて知ろう》<br>むぎごはん さけのしおやき<br>もやしとじゃこのいためもの<br>みそしる ヨーグルト                      | ☆                     | さけ てんぷら<br>あつあげ こめみそ<br>むぎみそ       | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし<br>ヨーグルト           | こまつな<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ                | もやし たまねぎ<br>えのきたけ                                | こめ<br>むぎ                               | あぶら                   | 565<br>25.5 |
| 7<br>(月)     | ☆教科との関連：5年社会科<br>むぎごはん ちくさやき<br>あおなごまいため<br>みそしる のりつくだに                              | ☆                     | とりにく たまご<br>あつあげ こめみそ<br>むぎみそ      | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>しらすぼし<br>のりつくだに   | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                        | たまねぎ ほししいたけ<br>しめじ にんにく<br>キャベツ                  | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                  | あぶら<br>ごま             | 577<br>22.2 |
| 8<br>(火)     | 《調理員さんに感謝して食べよう》<br>むぎごはん しろみざかなのレモンソース<br>じゃがいものきんぴら ごもくじる<br>わかめのさっとに              | ☆                     | たら てんぷら<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>しらすぼし             | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                      | レモンじる こんにゃく<br>しめじ もやし                           | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん          | あぶら                   | 547<br>20.1 |
| 9<br>(水)     | ☆食物せんい献立：穀類<br>むぎごはん<br>あつあげとだいずのうまに<br>やさしいため あさりのつくだに                              | ☆                     | とりにく あつあげ<br>だいず ちくわ<br>あさり        | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                    | こんにゃく<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが                       | こめ むぎ<br>くろざとう                         | ゴマあぶら<br>ごま           | 580<br>23.5 |
| 10<br>(木)    | 《なすについて知ろう》<br>ミルクねじりパン ペンネのシシリアン<br>フルーツミックス                                        | ☆                     | ぶたにく だいず                           | ぎゅうにゅう                             | トマト<br>ピーマン<br>トマトピューレ                    | たまねぎ なす<br>みかん パイナップル<br>もも                      | ミルクパン<br>ペンネ<br>マスカット<br>ゼリー           | あぶら オ<br>リーブゆ         | 585<br>20.9 |
| 11<br>(金)    | 《教室の環境を整えよう》<br>むぎごはん マーボーじゃがいも<br>はるさめのいためもの<br>アーモンドいりこ                            | ☆                     | ぶたにく あかみそ<br>ハム                    | ぎゅうにゅう<br>いりこ                      | さやいんげん<br>にんじん                            | しょうが にんにく<br>ほししいたけ たまねぎ<br>もやし きくらげ             | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>はるさめ<br>くろざとう | あぶら<br>ゴマあぶら<br>アーモンド | 581<br>19.3 |
| 14<br>(月)    | ☆日本味めぐり：愛知県<br>むぎごはん みそカツ キャベツ<br>はちはいじる                                             | ☆                     | ぶたにく あかみそ<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ                      | にんじん ねぎ                                   | キャベツ こんにゃく<br>ほししいたけ たまねぎ                        | こめ むぎ<br>てんぷらこ<br>パンこ さとう              | あぶら                   | 553<br>21.0 |
| 15<br>(火)    | 《ピーマンについて知ろう》<br>むぎごはん<br>タンタンめん こまつなのちゅうかあえ<br>じゃことピーマンのつくだに                        | ☆                     | ぶたにく こめみそ<br>とうにゅう                 | ぎゅうにゅう<br>しらすぼし                    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな<br>ピーマン            | にんにく しょうが<br>きくらげ キャベツ<br>もやし                    | こめ むぎ<br>ビーフン<br>さとう                   | あぶら<br>ねりごま<br>ゴマあぶら  | 540<br>18.4 |
| 16<br>(水)    | ☆世界食べ歩き：フィリピン<br>ギニリン（ごはん）<br>アドボンカンコン パナナ                                           | ☆                     | ぶたにく ベーコン                          | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>さやいんげん<br>あかパブリカ<br>トマト<br>くうしんさい | にんにく たまねぎ<br>きパブリカ もやし<br>パナナ                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                     | あぶら                   | 560<br>17.3 |
| 17<br>(木)    | 《協力して準備をしよう》<br>ワンローフパン ビーンズシチュー<br>マカロニサラダ オレンジ                                     | ☆                     | ぶたにく<br>だいず ハム                     | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>トマトピューレ                           | たまねぎ えだまめ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし オレンジ            | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>マカロニ            | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 593<br>23.7 |
| 18<br>(金)    | ☆食育の日：あじについて知ろう<br>むぎごはん あじのパンこやき<br>じゃがいものオイスターソースいため<br>おすいもの                      | ☆                     | あじ ぶたにく<br>たまご                     | ぎゅうにゅう                             | ピーマン<br>チンゲンサイ<br>にんじん                    | にんにく しょうが<br>たまねぎ もやし                            | こめ むぎ<br>パンこ さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん      | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>あぶら | 571<br>22.0 |
| 24<br>(木)    | 《なしについて知ろう》<br>ビーンズカレードッグ（せわりコッペパン<br>まめのカレーに）<br>ツナとアーモンドのサラダ なし                    | ☆                     | ぶたにく だいず<br>レンズまめ<br>まぐろ           | ぎゅうにゅう                             | みずな<br>にんじん                               | たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ なし                           | パン<br>さとう                              | あぶら<br>アーモンド          | 566<br>23.3 |
| 25<br>(金)    | ☆行事食：中秋の名月<br>さつまいもごはん<br>きびなごカリカリフライ ひじきのにもの<br>けんちんじる                              | ☆                     | あぶらあげ<br>てんぷら<br>とうふ               | ぎゅうにゅう<br>きびなご<br>カリカリフライ<br>ひじき   | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                      | こんにゃく たまねぎ<br>しめじ                                | こめ もちこめ<br>さつまいも<br>くろざとう              | あぶら                   | 576<br>19.3 |
| 28<br>(月)    | わくわくこんだて                                                                             | ☆                     | ウインナー<br>たまごやき まぐろ<br>にくだんこ        | ぎゅうにゅう<br>ふくおか<br>ありあけのり           | にんじん<br>こまつな                              | きゅうり たまねぎ<br>おうとう                                | こめ                                     | ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ  | 656<br>25.8 |
| 29<br>(火)    | 《さばのホイルやきについて知ろう》<br>むぎごはん さばホイルやき<br>くきわかめのごまサラダ ぶたじる                               | ☆                     | さばホイルやき<br>ぶたにく あつあげ<br>こめみそ むぎみそ  | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                    | こまつな<br>にんじん                              | きゅうり とうもろこし<br>キャベツ レモンじる<br>だいこん えのきたけ<br>こんにゃく | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                  | ごま<br>あぶら<br>ゴマあぶら    | 619<br>27.0 |
| 30<br>(水)    | 《ピラフについて知ろう》<br>カレーピラフ バイクドエッグ<br>とうふのサラダ<br>じゃがいもとまめのスープ                            | ☆                     | とりにく<br>バイクドエッグ<br>とうふ てぼうまめ       | ぎゅうにゅう                             | にんじん<br>パセリ                               | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし レモンじる<br>しめじ    | こめ もちこめ<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら<br>オリーブゆ          | 526<br>18.5 |

※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。  
給食だよりの答え 問1. B 問2. A 問3. B