

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8年

日 よう び	こんだてめい	★ あ ら う の ち や う の ち や う	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 (木)	《りんごの栄養について》 チーズサンド(しょくパン スライスチーズ ツナサラダ) ミネストローネ りんご	☆	まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトジュース トマト	キャベツ たまねぎ りんご	パン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	557
									21.9
2 (金)	《じゃがいも料理について》 むぎごはん じゃがいものオスターライため ワンドンスープ ツナとだいずのつくだに アーモンド	☆	ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう ワンドン くろざとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	579
									20.1
5 (月)	《カルシウムの多い食べ物》 むぎごはん あつあげとれんこんの加-いため だいこんとわかめのすのもの いりこだいず	☆	ぶたにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	さやいんげん にんじん	れんこん しめじ しょうが だいこん レモンじる	こめ むぎ くろざとう さとう	あぶら ごま	566
									22.1
6 (火)	★食物せんい献立：乾物 げんまいごはん さんまのみそれに きりほしだいこんのぶくめに ごもくじる	☆	さんまみそれに ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	きりほしだいこん ほししいたけ えだまめ もやし えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ もちげんまい さとう	あぶら ゴマあぶら	574
									22.5
7 (水)	★日本味めぐり（福島県） ソースカツどん（むぎごはん） ざくざく ももゼリー	☆	トンカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さといも ももゼリー	あぶら	607
									19.9
8 (木)	《スコップコロッケの作り方》 げんえんしょくパン りんごジャム スコップコロッケ カラフルソー コーンスープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム	げんえんパン りんごジャム じゃがいも パンこ	あぶら	597
									22.3
9 (金)	★目の愛護デー むぎごはん さばのカレーあげ ほうれんそうとキャベツのごまいため みそしる なっとう	☆	さば 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	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら ごま	636
									28.4
13 (火)	《マーボー豆腐の味つけについて》 むぎごはん マーボーどうふ くきわかめのサラダ じゃこふりかけ	☆	ぶたにく だいず とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすぼし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし レモンじる	こめ むぎ くろざとう でんぶん さとう	ゴマあぶら ごま あぶら	590
									23.6
14 (水)	★朝ごはんこんだて：②体のスイッチ むぎごはん あじのしおやき キャベツとほうれんそうのいためもの かきたまじる チーズ	☆	あじ てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	545
									24.6
15 (木)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ みかん パイナップル もも	ミルクパン あげめん でんぶん マスカットゼリー	あぶら ゴマあぶら	631
									22.2
16 (金)	★世界食糧デー むぎごはん きびなごカリカリフライ やさいのごまいため ぶたじる おにぎりのり	☆	ちくわ ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなごカリワイ やきのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま	591
									21.7
19 (月)	★食育の日：まごわやさしい（きのこ） きのこのカレー（むぎごはん） ツナとアーモンドのサラダ	☆	ぶたにく まぐろ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめじ まいにく りんご にんにく しょうが キャベツ りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	599
									22.2
20 (火)	★福岡県産品の日（うどん用小麦粉） しそむぎごはん ごぼうてんうどん やさいのじゃこいため	☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ こまつな にんじん あかしそ	ほししいたけ ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ うどん てんぷらこ	あぶら ゴマあぶら ごま	578
									18.8
21 (水)	《旬のくだもの：福岡県産みかん》 むぎごはん びりっとにくじゃが キャベツとひじきのごまサラダ みかん	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みず な	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	610
									19.7
22 (木)	★世界食歩歩き（オランダ） ライむぎしょくパン キバリラ（さかなてんぷら） ヒュッポット（マッシュポテト） エルティス・ブ（グリル・スー・プ） ヨーグルト	☆	ホキ ウィンナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリーンピースペースト たまねぎ	ライむぎパン てんぷらこ じゃがいも	あぶら バター	625
									25.8
23 (金)	★十三夜（豆名月）：大豆 コロコロやさいのみそバターどん（むぎごはん） はるさめスープ フローズンおうとう	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく とうもろこし だけのこ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ おうとう	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら バター	594
									20.4
27 (火)	★えらぼう給食 おやこどん（むぎごはん） ブロッコリーのしそあえ れんこんのてんぷら または さつまいものてんぷら	☆	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかしそ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ れんこん	こめ むぎ さとう でんぶん てんぷらこ さつまいも	あぶら	584
									21.0
28 (水)	《旬の食材：さつまいも》 むぎごはん ハンバーグわふうソースかけ スイートポテトサラダ とりごぼうじる	☆	ハンバーグ ハム とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく えだまめ ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	666
									23.7
29 (木)	《給食時間の衛生について》 ぶどうコッペパン チキンとベーコンのスパゲッティ みずなとツナのアーモンドサラダ みかん	☆	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん みず な トマトピューレ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	ぶどうパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド	652
									25.3
30 (金)	《教科関連・5年家庭科》 むぎごはん あつやきたまご じゃがじゃこ みそしる あさりのつくだに	☆	あつやきたまご あつあげ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ねぎ	えだまめ もやし はくさい しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	614
									21.3

※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 クイズの答 C：海の緑黄色野菜 （のりは野菜のようにビタミン、ミネラルを含んでい