11がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

日 よ う び	こんだてめい	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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ
1 (水)	《豆の栄養を知ろう》 むぎごはん しろみざかなのフライ もやしとじゃこのいためもの みそしる にまめ	★ ムルルーサ てんぷら うすらまめ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	こまつな ねぎ	もやし はくさい	こめ むぎ さつまいも てんぷらこ パンこ さとう	あぶら ゴマあぶら	628 24.4
6 (月)	《季節食べもの「きのこ」を味わおう》 きのこのカレー（むぎごはん） フルーツミックス アーモンド	★ とりにく しろいんげんまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ にんにく しょうが りんご みかん りんごピューレ パイナップル もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド	677 21.6
7 (火)	★塩こうじ給食：塩こうじは減塩になる さつまいもごはん さけのしおこうじやき もやしのナッツあえ みそしる	★ さけ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん たまねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう	くろごま あぶら アーモンド	557 22.8
8 (水)	★メッセージ給食：よくかんで食べよう むぎごはん あつあげのもの はくさいとくきわかめのサラダ じゃこふりかけ まんてんだいず	★ とりにく あつあげ まんてんだいず	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすほし あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	601 25.2
9 (木)	★世界食べ歩き：ロシア ライむぎパン ポルンチ オリビエサラダ りんご	★ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん トマト トマトピューレ みずな あかパプリカ	たまねぎ キャベツ かぶ ピーツ りんご	ライむぎパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	596 21.0
10 (金)	★日本味めぐり：福井県 むぎごはん さわらのごまあげ こっばなます うちまめじる	★ さわら あぶらあげ こめみそ うちまめ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ	にんにく だいこん たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう てんぷらこ さつまいも	ごま くろごま あぶら	663 25.0
13 (月)	《地元でとれる食べ物を味わおう》 むぎごはん すきやき さといもとアーモンドのサラダ あじつけのり みかん	★ ぎゅうにく やきどうふ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あじつけのり	しゅんぎく フロコリー	はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごんにやく とうもろこし みかん	こめ むぎ さとう さといも	あぶら アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	630 22.2
14 (火)	《鉄の多い食品について知ろう：あさり》 むぎごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの あさりのつくだに りんご	★ ふたにく だいず とうふ あかみそ ハム あさり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だけのこ もやし りんご	こめ むぎ くろさとう でんぷん はるさめ	ゴマあぶら あぶら	616 24.1
15 (水)	《カルシウムの多い食品について知ろう：いりこ》 むぎごはん さばのにつけ ひじきとだいずのもの やさしいみそしる ミニフィッシュ	★ さば だいず あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ミニフィッシュ	にんじん さやいんげん みずな ねぎ	しょうが ごんにやく だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ くろさとう さとう じゃがいも	あぶら	601 25.1
16 (木)	★県産の日：柿 ミルクねじりパン ツナとトマトのスパゲティ コーンソテー かき	★ まぐる ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ かき	ミルクパン スパゲッティ	あぶら	620 24.1
17 (金)	★食育の日：鉄(納豆)カルシウム(小松菜)が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん カレーうどん こまつなのびたし なつとう	★ とりにく あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし	こめ もちげんまい うどん さとう	ごま	552 21.6
20 (月)	《季節を表す食事について知ろう》 ふきよせごはん ちくさやき じゃがじゃこ はくさいのそぼろじる こくとうビーンズ	★ とりにく あぶらあげ ちくさやき こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	ほししいたけ しめじ えだまめ しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ もちこめ じゃがいも はるさめ でんぷん くり	あぶら ごま	580 24.4
21 (火)	《大野城市の郷土料理を味わおう》 おおのしょうとりほっかけ（ごはん） きびなごカリカリフライ やさいいため	★ とりにく だいず てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき きびなごカリカリフライ	みずな にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	591 22.6
22 (水)	《野菜をたっぷり食べよう》 しそむぎごはん ちゃんぽん だいこんサラダ りんご	★ ふたにく いか てんぷら ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みずな あかしそ	しょうが キャベツ もやし きくらげ だいこん りんご	こめ むぎ ちゃんぽんめん さとう	あぶら	578 20.7
24 (金)	《炊き出して提供される豚汁のよさを知ろう》 むぎごはん こくとうどうふとだいずのあげに ぶたじる みかん うめぼし	★ こおりどうふ とりにく だいず ふたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん はくさい ごぼう ごんにやく みかん うめぼし	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう さといも	あぶら	591 20.4
28 (火)	★えらぼう給食：大豆製品について知ろう むぎごはん こくとうどうふのものひきにくあんかけ または がんものふくめにひきにくあんかけ うすらたまごのおすいもの アーモンドいりこ ヨーグルト	★ こおりどうふ がんもどき とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ いりこ ヨーグルト	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	アーモンド	644 26.5
29 (水)	《衛生に気を付けて食べよう》 むぎごはん はっほうさい だいがくいも くきわかめのつくだに みかん	★ ふたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ だけのこ ほししいたけ みかん	こめ むぎ でんぷん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ゴマあぶら くろごま	622 20.7
30 (木)	わくわくこんだて	★ ベーコン だいず しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく とうもろこし	パン じゃがいも さつまポテト	あぶら	633 23.1

※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。