



日 よ う び	こんだてめい	メニュー	おもなしょくひんのはたらき					エネルギー
			からだをつくるものになる		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)	《季節の果物を味わおう：びわ》 むぎごはん にこみハンバーグ マッシュポテト たまねぎのみそしる びわ	☆ ハンバーグ むぎみそ こめみそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	えだまめ たまねぎ キャベツ びわ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター	613 21.0
2 (木)	☆世界食べ歩き：インド ナン キーマカレー タンドリーチキン ひよこまめのサラダ	☆ とりにく だいず レンズまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	トマト	にんにく たまねぎ しょうが レモンじり みかんジュース キャベツ きゅうり りんごピューレ	ナン こむぎこ はちみつ	あぶら バター	630 29.5
3 (金)	☆むし歯予防デー むぎごはん きびなごカリカリフライ アーモンドソテー けんちんじる くきわかめのつくだに	☆ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ くきわかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド ごま	627 20.9
6 (月)	《協力して準備しよう》 むぎごはん えびととうふのチリソース きゅうりのそくせきづけ じゃこピー オレンジ	☆ とうふ とりにく うずらたまご えび	ぎゅうにゅう しらすほし	きぬさや ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが しめじ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ゴマあぶら	636 26.9
7 (火)	☆塩こうじ献立：塩こうじの体の中での働きについて知ろう むぎごはん さけのチーズパンこやき じゃがいものしおこうじいため なすのみそしる	☆ さけてんぶら むぎみそ こめみそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ きぬさや にんじん ねぎ	こんにゃく なす たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	592 25.7
8 (水)	《豆の栄養について知ろう》 むぎごはん にくじゃが はるさめのいためもの にまめ	☆ ぶたにく ハム うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも くろざとう はるさめ さとう	あぶら ゴマあぶら	618 20.7
9 (木)	《衛生に気を付けて食べよう》 こくとうしょくパン ひじきいりスパゲッティ ツナサラダ パナナ	☆ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり キャベツ パナナ	こくとうパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド	611 23.7
10 (金)	《アーモンドの栄養について知ろう》 ちゅうかふうたきこみごはん とうふのいためもの ワンタンスープ アーモンド	☆ ぶたにく あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが だけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ にんにく もやし	さとう もちこめ こめ でんぶん ワンタン	あぶら ゴマあぶら アーモンド	608 25.4
13 (月)	《福岡県産のきのこを味わおう》 むぎごはん さばのにつけ きんぴらごぼう きのこたっぷりみそしる アーモンドいりこ	☆ さばてんぶら こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ こんにゃく しめじ	こめ むぎ くろざとう さとう じゃがいも	ごま あぶら アーモンド	692 29.8
14 (火)	《給食の麺に福岡県産の小麦が使われていることを知ろう》 むぎごはん ジャージャーめん こまつなのちゅうかあえ あさりのつくだに フローズンおうとう	☆ だいず ぶたにく あかみそ あさり	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しょうが しろねぎ もやし だけのこ おうとう	こめ むぎ くろざとう ちゃんぽんめん さとう	ゴマあぶら あぶら ごま	617 23.6
15 (水)	☆メッセージ給食：地元でとれたものを食べよう（大野城市産玉ねぎ、じゃがいもを使用） おおのしょうとりほっかけ（ごはん） じゃがいもとだいずのあおのりからめ あちゃらづけ	☆ とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ なす きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	581 19.8
16 (木)	☆県産の日：トマト （大野城市産じゃがいもを使用） ピーンズドック（せわりコッパパン だいずいりミートソース） じゃがいもとトマトのスープ メロン	☆ ぶたにく だいず レンズまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト トマトピューレ	たまねぎ レタス エリンギ メロン	パン でんぶん じゃがいも	あぶら	622 27.8
17 (金)	☆食育の日：鉄（枝豆）・加納（チーズ）を多く含む食品を食べよう げんまいごはん いわしのうめに えだまめとひじきのマヨネーズあえ かきたまじる チーズ	☆ いわしのうめに まぐろ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ チーズ	にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ げんまい でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	609 26.4
20 (月)	《福岡大空襲：戦時中の食事を知ろう》 むぎごはん すいとん ぶかしも いりこだいず	☆ だいず	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	こまつな にんじん あおさかしらな	だいこん ごぼう しろねぎ	こめ むぎ しらたまご こむぎこ さつまいも さとう		564 18.3
21 (火)	《食器の置き方を知ろう》 むぎごはん あじのごまソースかけ じゃがじゃこ みそしる オレンジ	☆ あじ こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん	えだまめ だいこん たまねぎ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	ごま あぶら	613 24.1
22 (水)	☆日本味めぐり：沖縄県 むぎごはん ゴーヤチャンプルー ソーキじる こんぶのつくだに スライスパイン	☆ とうふ ハム たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	あかパプリカ こまつな にんじん	ゴーヤ キャベツ だいこん しょうが パイン	こめ むぎ くろざとう さとう	あぶら ごま	604 22.4
23 (木)	《季節の果物を味わおう》 コッパパン ソフトチーズ クリームシチュー コールスローサラダ すいか	☆ 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	アスパラガス にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ すいか	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	616 25.1
24 (金)	《手作りかきあげを味わって食べよう》 しそむぎごはん しんたまねぎのかきあげうどん やさいのごまいため	☆ とりにく てんぶら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな あかしそ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ もやし しめじ	こめ むぎ こむぎこ うどん さとう	あぶら ごま	612 19.1
27 (月)	わくわくこんだて	☆ ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しめじ みかん パイン おうとう	こめ むぎ こむぎこ くろざとう ゼリー	あぶら マーガリン	666 21.9
28 (火)	《きくらげについて知ろう》 むぎごはん マーボーじゃがいも えだまめのナムル きくらげのつくだに アメリカンチェリー	☆ あかみそ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ しょうが だけのこ にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ さくらんぼ	こめ むぎ くろざとう じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	646 23.0
29 (水)	☆食物せんい献立：ごま・ナッツ類 むぎごはん あつあげととうがんのにも くきわかめのサラダ じゃこふりかけ アーモンド	☆ えび あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすほし	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら ゴマあぶら アーモンド	629 23.4
30 (木)	☆えらぼう給食：卵と鶏肉の栄養的な特徴を考えてえらぼう ミルクねじりパン エッグチーズやき または スパイシーチキン コーンソテー オニオンスープ ヨーグルト	☆ たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ セロリ ソテーオニオン	ミルクパン じゃがいも でんぶん こむぎこ	バター ノンエッグマヨネーズ あぶら	651 27.2

※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。

