

# 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  
大野城市立平野小学校

令和5年

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
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
5 (火)	《県産小麦が使われていることを知ろう》 しそむぎごはんにくうどん じゃがいものきんぴら オレンジ	☆	ぎゅうにく てんぷら	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん あかしそ	ごぼう たまねぎ こんにやく オレンジ	こめ むぎ うどん さとう じゃがいも	あぶら	592 19.7
6 (水)	☆メッセージ給食：減塩について知ろう むぎごはん あじのからあげおろしソース ひじきのにももの ごもくじる	☆	あじ あぶらあげ てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん くろざとう	あぶら	568 23.4
7 (木)	☆県産の日：なす ミルクしょくパン スパゲッティシシリアン フルーツミックス	☆	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマトピューレ ピーマン トマト	なす セロリ たまねぎ あまなつ みかん もも りんご	ミルクパン スパゲッティ	あぶら オリーブゆ	591 21.2
8 (金)	《朝ごはんの働きを知ろう》 むぎごはん さばのしおやき ぎりほしだいこんのいためもの たまねぎのみそしる あさりのつくだに	☆	さば あぶらあげ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん ねぎ	ぎりほしだいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも くろざとう	ごま あぶら	600 26.1
11 (月)	☆食物せんい献立：麦 むぎごはん マーボーとうふ だいずのナムル かりかりいりこ オレンジ	☆	とうふ だいず ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう あおりのいりこ	にんじん いら こまつな	にんにく ほししいたけ きくらげ しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	ゴマあぶら ごま あぶら	600 23.6
12 (火)	☆世界食べ歩き：ベトナム むぎごはん こめこいりはるまき アーモンドソテー フォー	☆	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	キャベツ もやし シラス たまねぎ	こめ むぎ はるまき ピーマン	アーモンド あぶら ゴマあぶら	682 19.5
13 (水)	《カルシウムの多い食品について知ろう：し らす干し》 ぶたじゃこどん（むぎごはん） うすらたまごのおすいもの アーモンド	☆	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	547 23.3
14 (木)	《きれいに手を洗おう》 フィッシュバーガー（まるよこわりパン メルフライ キャベツとこまつなのソテー） クラムチャウダー パナナ	☆	メルルーサ とうにゅう しろいんげんまめ あさり	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こまつな さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ パナナ	てんぷらこ パン パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	631 29.3
15 (金)	《衛生に気を付けて食べよう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが くきわかめのサラダ からいりこ フロースンおうとう	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ	にんじん	にんにく しろねぎ えだまめ ほししいたけ たまねぎ レモンじる とうもろこし キャベツ きゅうり おうとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	602 19.3
19 (火)	☆食育の日：鉄（がんもどき）カルシウム（ヨーグル ルト）が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん がんものふくめに ひきにくあんかけ けんちんじる ヨーグルト	☆	がんもどき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう	もちげんまい こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	577 20.3
20 (水)	☆行事食：お彼岸 はぎごはん きびなごカリカリフライ もやしとじゃこのいためもの ぶたじる	☆	てんぷら ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ あすき	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ しらすほし	ピーマン にんじん	えだまめ もやし エリンギ しろねぎ だいこん	こめ もちこめ さつまいも	あぶら	582 23.3
21 (木)	☆塩こうじ給食：豚肉の下味に塩こうじを使 うよさを知ろう しょくパン チーズ ぶたにくサラダのしおこうじドレッシング ミネストローネ オレンジ	☆	ぶたにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトみずな トマトジュース	にんにく とうもろこし たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ はくさい セロリ オレンジ	パン さとう じゃがいも	ごま あぶら ねりごま オリーブゆ	620 25.8
22 (金)	☆日本味めぐり：徳島県 わかめむぎごはん いかのてんぷら おでんぶ ぶしめん	☆	いかてんぷら こうやとうふ きんときまめ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく すだちかじゅう えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう ぶしめん	あぶら	636 19.9
25 (月)	《炊き込みごはんの作り方を知ろう》 もすくのたきこみごはん あつあげのにももの だいこんとわかめのすのもの アーモンドフィッシュ	☆	あぶらあげ まぐろ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう もすく わかめ	にんじん	えだまめ しめじ たまねぎ しょうが レモンじる とうもろこし だいこん	こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド フィッシュ	626 26.3
26 (火)		☆	とりにく	ぎゅうにゅう	みずな チンゲンサイ	にんにく しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さつまいも ぶどうゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	620 18.6
27 (水)	《鉄が多く含まれる食品について知ろう：豆 》 ドライカレー（むぎごはん） ビーンズサラダ	☆	まぐろ ぎゅうにく レンズまめ ぶたにく だいず ひよこまめ あおいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく とうもろこし しめじ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	571 20.2
28 (木)	☆えらぼう給食：旬の果物について知ろう コッペパン ソフトチーズ ツナとアーモンドのサラダ とりにくとひよこまめのトマトソースに なしまたは ぶどう	☆	まぐろ とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト トマトピューレ	きゅうり キャベツ たまねぎ なし ぶどう	パン さとう じゃがいも	アーモンド あぶら オリーブゆ	608 26.7
29 (金)	☆行事食：仲秋の名月 むぎごはん さといものそぼろに さわにわん つきみだんご	☆	とりにく ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ こんにやく たけのこ えのきたけ だいこん ごぼう	こめ むぎ くろざとう さといも さとう しらたまだんご	あぶら	549 19.0

※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。