

11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	エネルギー	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	むぎしつ	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 ジャガイモのそぼろに もやしとじゃこのいためもの にまめ	☆	ふたにく てんぷら うすらまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ゴマあぶら	587 21.2
2 (木)	☆食物せんい献立：さつまいも しょくパン メルフライ アーモンドいりさつまいものミルクに ミネストローネ	☆	メルルーサ ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト トマトジュース	たまねぎ キャベツ だいこん セロリ	パン てんぷらこ パンこ さとう さつまいも	あぶら バター アーモンド	641 25.8
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	にんじん	たまねぎ maidake しめじ にんにく しょうが りんご みかん ぶどう もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら 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 もやしのごまあえ 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 ごま くり	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 いりこだいず	☆	とりにく あつあげ だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ 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	☆	ふたにく	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	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 プロッコリー	はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ こんにゃく とうもろこし みかん	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま 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 どうふ 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 くろざとう 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 からいりこ	☆	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 いりこ	にんじん さやいんげん みずな ねぎ	しょうが こんにゃく だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ くろざとう 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	☆	まぐろ 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 ちぐさやき ジャがじゃこ はくさいのそぼろじる こくとうピーンズ	☆	とりにく あぶらあげ ちぐさやき こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう しらすぼし	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	あぶら ごま	580 24.4
21 (火)	《大野城市の郷土料理を味わおう》 おおのじょうとりほっかけ（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 こつやどうふとだいずのあげに ぶたじる みかん	☆	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 こんにゃく みかん	こめ むぎ でんぷん こむぎ さとう さといも	あぶら	591 20.4
25 (土)	 おやこふれあい弁当の日  								
27 (月)	ふりかえ休日								
28 (火)	☆えらぼう給食：大豆製品について知ろう むぎごはん こつや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 うすらたまこのおすいもの 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	ごま	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 さつまいも	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。