

# 5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6年

日 よう び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき	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)	★行事食：八十八夜 むぎごはん ししゃもフライ じゃがいものしおこうじのため みそしる おちゃぶりかけ	☆	てんぷら とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ しらすぼし	にんじん きぬさや こまつな ねぎ あかしそ せんちゃ	こんにゃく たまねぎ しめじ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	576 19.5
2 (木)	 <b>かんげいえんそく</b> 								
7 (火)	★行事食：端午の節句 むぎごはん かつおフライ やさいのごまいため わかたけじる	☆	かつおフライ てんぷら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	537 21.9
8 (水)	《厚揚げの作り方について知ろう》 むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ わかめのさつとに アーモンド	☆	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり しろねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま ねりごま アーモンド	664 25.4
9 (木)	★食物せんい献立：空豆 ミルクねじりパン そらまめのシチュー フレンチサラダ フローズンおうとう	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ そらまめ しめじ キャベツ だいこん レモンじる おうとう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	634 28.4
10 (金)		☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ マカロニ むぎ はるさめ アセロラゼリー	あぶら オリーブゆ ゴマあぶら	635 20.4
13 (月)	《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん しんじゃがのうまに こまつなとツナのいためもの あじつけのり ヨーグルト	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう あじつけのり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ キャベツ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	589 21.9
14 (火)	★朝食献立：生活リズムを整えよう むぎごはん さけのしおやき だいこんのみそあえ おすいもの なつとう	☆	さけ あぶらあげ こめみそ とうふ なつとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	551 25.4
15 (水)	★日本味めぐり：東京都 ふかがわどん（むぎごはん） きすのてんぷら きんぴらだいこん	☆	あさり とりにく たまご きすてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	632 24.2
16 (木)	★世界食べ歩き：イタリア フォカッチャ ポロネーゼ チーズサラダ パンナコッタ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	フォカッチャ スパゲッティ さとう パンナコッタ	あぶら	562 21.9
17 (金)	★食育の日：まごわやさしいでカルシウ ムをとろう げんまいひじきごはん いわしのかんろに もやしとじゃこのいためもの ごまいりみそしる	☆	とりにく だいす いわしかんろに あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく もやし しめじ たまねぎ だいこん	もちげんまい こめ もちごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	582 27.0
20 (月)	《調理員さんに感謝して食べよう》 しそむぎごはん わかめうどん きりぼしだいこんのいためもの パイナップル	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん あかしそ	ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ パイナップル	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	576 18.2
21 (火)	《机をきれいにして食べよう》 ぶたじゃこどん（むぎごはん） とりごぼうじる パナナ	☆	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな みずな	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら	613 24.0
22 (水)	《麦ごはんについて知ろう》 むぎごはん ホイコーロー ばんさんすう アーモンドいりこ	☆	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン あかパプリカ みずな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ はるさめ さとう むぎ でんぷん	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	574 22.2
23 (木)	《鉄が多い食品(あさり)について知ろう》 ハンバーガー (まるよこわりパン ハンバーグ ゆでキャベツ) クラムチャウダー オレンジ	☆	バーガーパーティ あさり しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら	570 26.1
24 (金)	《エネルギーのもとになる主食について 知ろう》 チキンカレー（むぎごはん） フルーツミックス	☆	とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	618 18.1
27 (月)	<b>ふりかえきゅうじつ</b>								
28 (火)	《ピピンバについて知ろう》 ピピンバ（むぎごはん） ぶたにくのコチュジャンいため ナムル） わかめスープ スイートポテト	☆	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう さつまポテト	ゴマあぶら あぶら ごま	575 18.5
29 (水)	《給食室の衛生管理について知ろう》 ハヤシライス（むぎごはん） ツナサラダ	☆	ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマトピューレ	キャベツ きゅうり しめじ にんにく たまねぎ	こめ むぎ くろざとう さとう	あぶら	554 18.6
30 (木)	《塩こうじについて知ろう》 しょくパン くろめきなこクリーム オムレツ きのことソース しおこうじミネストローネ	☆	オムレツ とりにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ エリンギ たまねぎ にんにく セロリ だいこん キャベツ	パン でんぷん	くろめきなこ クリーム あぶら	509 17.8
31 (金)	★えらぼう給食：栄養を考えて選ぼう むぎごはん こうやどうふとだいすのあげに にくだんごじる みかんゼリーまたは プリン	☆	こうりどうふ とりにく だいす つくね	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう プリン みかんゼリー	あぶら	612 20.7

※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。