

# 6がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



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	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 (木)	★食物繊維献立：アーモンド ワンローパン わふうスパゲッティ ツナサラダ アーモンド	☆	ベーコン あさり いかまぐろ	ぎゅうにゅう やきのり	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	パン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド	595 25.2
2 (金)	行事食：歯と口の健康週間 むぎごはん とうふのカレーいため ししゃもフライ キャベツとこまつなのソテー	☆	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ほししいたけ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ くろざとう	あぶら	676 25.9
5 (月)	《大野城鶏ほっかけについて知ろう》 おおのじょうとりほっかけ(ごはん) だいすどツナのサラダ パナナ	☆	とりにく まぐろ だいす	ぎゅうにゅう	みすな ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり パナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	553 19.2
6 (火)	《旬のピーマンについて知ろう》 むぎごはん とうふとうすらたまごのちゅうかに きゅうりのあえもの じゃこピー	☆	とうふ とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	きぬさや にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ほししいたけ きゅうり えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	587 24.0
7 (水)	★塩こうじ給食：塩こうじの栄養について知ろう むぎごはん わかさぎのカレーあげ じゃがいものしおこうじいため みそしる	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかさぎわかめ	きぬさや にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ もやし	こめ むぎ こむぎこ さとう てんぷん じゃがいも	あぶら	557 18.7
8 (木)	《食事の前には手を洗おう》 ライむぎしょくパン じゃがいものミートソース ひよこまめとアーモンドのサラダ ヨーグルト	☆	ぶたにく だいす ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり キャベツ	ライむぎパン じゃがいも はちみつ	オリーブゆ アーモンド あぶら	634 24.9
9 (金)	★世界食べ歩き：スペイン パエリア スパニッシュオムレツ ソパ オレンジ	☆	いか あさり オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しょうが カリフラワー セロリ キャベツ オレンジ	もちこめ こめ	あぶら	556 20.7
12 (月)	《鉄の多い食品について知ろう：きくらげ》 むぎごはん マーボーとうふ えだまめのナムル きくらげのつくだに	☆	だいす とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ	こめ むぎ てんぷん さとう くろざとう	ゴマあぶら ごま	595 22.7
13 (火)	★メッセージ給食：地元でとれたものを食べよう むぎごはん いそにしろなのソテー オレンジ マヨいりこ	☆	あぶらあげ だいす とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ	にんじん しろな	たまねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	609 22.4
14 (水)	《大野城市産の玉ねぎを感謝して食べよう》 しそむぎごはん おおのじょうしさ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 てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな あかしそ	たまねぎ ほししいたけ ごぼう しめじ キャベツ	こめ むぎ うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	612 18.8
15 (木)	《旬のメロンを味わって食べよう》 しょくパン クリームシチュー アスパラガスのサラダ メロン	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん みすな アスパラガス	たまねぎ えだまめ とうもろこし メロン	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	572 23.6
16 (金)	《朝ごはんの大切さを知ろう》 むぎごはん さばのしおやき あおなのいためもの みそしる	☆	さば むぎみそ こめみそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しろな ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ごま あぶら	567 22.9
19 (月)	★食育の日：鉄(あさり)カルシウム(ごま)が多く含まれる食品について知ろう ざっこくごはん さわらのにつけ キャベツとハムのサラダ あさりのみそしる アーモンド	☆	さわら ハム こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きりほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ むぎ あわ げんまい きび くろまい さとう あかまい くろざとう	ごま ゴマあぶら アーモンド	572 24.7
20 (火)	《戦時中の食事について知ろう：福岡大空襲》 むぎごはん すいとん ふかししいも いりこだいす うめぼし	☆	だいす	ぎゅうにゅう あおりのいりこ	しろな こまつな にんじん	だいこん しろねぎ ごぼう うめぼし	こめ むぎ こむぎこ さとう しらたまこ さつまいも	ごま	546 17.2
21 (水)	《魚の栄養について知ろう》 むぎごはん しろみざかなのごまソースかけ こまつなとツナのいためもの ごもくじる オレンジ	☆	メルルーサ まぐろ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく キャベツ ごぼう ほししいたけ だいこん オレンジ	こめ むぎ こむぎこ さとう てんぷん	ごま あぶら	578 22.2
22 (木)	《豆の栄養について知ろう》 しょくパン スライスチーズ だいすのケチャップに コールスローサラダ すいか	☆	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	さやいんげん にんじん トマトピューレ	マッシュルーム たまねぎ ソテードオニオン とうもろこし キャベツ すいか	パン じゃがいも はちみつ	あぶら	599 25.6
23 (金)	★日本味めぐり：沖縄県 クワジューシー ゴーヤチャンプルー もずくじる スライスパン	☆	ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	ねぎ にんじん あかピーマン	ほししいたけ ゴーヤ キャベツ えのきたけ たまねぎ パイナップル	もちこめ こめ	ゴマあぶら あぶら	529 20.5
26 (月)	《協力して準備をしよう》 ビーンズカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	☆	とりにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ だいす レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	えだまめ にんにく たまねぎ しょうが パナナ みかん あまなつ もも	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	639 19.8
27 (火)	わくわくこんだて	☆	とりにく オムレツ	ぎゅうにゅう あおりの	さやいんげん にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ	もちこめ こめ さとう じゃがいも アセロラゼリー	あぶら	595 17.7
28 (水)	《食器の置き方を知ろう》 むぎごはん あじのチーズパンこやき きんぴらごぼう きのこたっぶりみそしる アーモンドいりこ	☆	あじてんぷら むぎみそ こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズわかめ いりこ	にんじん さやいんげん パセリ	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ しめじ こんにゃく	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま アーモンド	624 26.1
29 (木)	★えらぼう給食：楽しい雰囲気づくりをしよう キャロットパン 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	☆	ウインナー たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト 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 ソテードオニオン	キャロットパン じゃがいも てんぷん こむぎこ	バター ノンエッグ マヨネーズ あぶら	645 23.4
30 (金)	《衛生に気を付けて食べよう》 むぎごはん にくじゃがカレーあじ はるさめのいためもの あんず	☆	ぶたにく ハム まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが こんにゃく キャベツ あんず	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ゴマあぶら	556 18.8

※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。