

7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	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	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ
1 (月)	★食物せんい献立：切干大根 むぎごはん かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんのいためもの くきわかめのつくだに オレンジ	☆ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しろねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ きりほしだいこん オレンジ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	574 18.7
2 (火)	《協力して準備しよう》 むぎごはん あつあげとやさいのうまに きゅうりとわかめのすのもの あさりのつくだに アーモンド	☆ あつあげ だいず とりにく あさり	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや にんじん	たまねぎ こんにゃく レモンじる とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま アーモンド	567 22.6
3 (水)	《県産小麦について知ろう》 わかめむぎごはん やきうどん きびなごカリカリフライ きゅうりのそくせきづけ	☆ ぶたにく あさり てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ しょうが もやし たまねぎ きくらげ きゅうり	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	691 25.3
4 (木)	★世界食べ歩き：フランス ソフトフランス ソフトチーズ しろみざかなのラタトゥイユそえ じゃがいもとまめのスープ	☆ ベーコン ホキ てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト あかパプリカ にんじん パセリ	きパプリカ にんにく たまねぎ なす ズッキーニ しめじ	ソフトフランス じゃがいも	あぶら オリーブゆ	538 24.8
5 (金)	★行事食：七夕 なつやさいのカレー (むぎごはん) フルーツミックス	☆ しろいんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく パイナップル もも バナナ みかん	こめ むぎ こむぎこ	あぶら	607 18.8
8 (月)	★朝食献立：朝食で水分補給をしよう むぎごはん ちくさやき じゃがいものきんぴら なすのみそしる じゃことピーマンのつくだに ヨーグルト	☆ ちくさやき ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし ヨーグルト	きぬさや にんじん ねぎ ピーマン	こんにゃく なす たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	594 23.3
9 (火)	★県産の日：アスパラガス むぎごはん ぶたにくのバーベキューソース アスパラガスのソテー かきたまじる	☆ ぶたにく ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス ねぎ	にんにく しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	574 22.4
10 (水)	《手洗いをしよう》 とりごぼうごはん とうふのいためもの にくだんごじる バナナ	☆ とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ つくね	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな みずな	ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし だいこん キャベツ えのきたけ バナナ	さとう こめ もちごめ でんぶん	あぶら ゴマあぶら	531 19.9
11 (木)	《アーモンドの栄養について知ろう》 ミルクしょくパン ツナとアーモンドのサラダ ポテトクリームスープ オレンジ	☆ まぐろ とりにく 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	みずな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ オレンジ	ミルクパン さとう じゃがいも	アーモンド あぶら	545 23.5
12 (金)	★日本味めぐり：高知県 むぎごはん かつおのあげに あおなのいためもの おすいもの	☆ かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく たけのこ えのきたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	551 27.6
16 (火)	《さばの栄養について知ろう》 むぎごはん さばのてりに ぎんぴらごぼう みそしる じゃこふりかけ オレンジ	☆ さば てんぷら あぶらあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう しらすほし	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えのきたけ きりほしだいこん キャベツ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ くろざとう みずあめ さとう	ごま あぶら	629 24.7
17 (水)	《栄養を考えて夏野菜を選ぼう》 むぎごはん マーボーとうふ ひよこまめのナムル とうもろこし または えだまめ	☆ とうふ だいず ぶたにく あかみそ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん なら こまつな みずな	たまねぎ しょうが きくらげ にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ	こめ むぎ さとう でんぶん	ゴマあぶら ごま	602 23.8
18 (木)	 わくわくこんだて	☆ ぶたにく レンズまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり レモンじる すいか	パン さとう	あぶら アーモンド ゴマあぶら	574 24.0

※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。

★きゅうしょくだよりのクイズのこたえ★ ◇第1問 「すいか」 ◇第2問 「ラタトゥイユ」