12がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和8年

大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立小学校

日 ようび	こんだてめい	うにゅうぎ	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー たんぱくしつ
			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	
1 (火)	**《マグロの栄養について》** むぎごはん まぐろとアーモンドのあげに みそしる わかめにさっとに	☆	まぐろ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ　むぎ こむぎこ でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	687 26.7
2 (水)	**《福岡県の郷土料理：がめ煮》** むぎごはん　がめに キャベツとツナのごまサラダ たかなのあぶらいため ヨーグルト	☆	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう しらすぼし ヨーグルト	にんじん きぬさや ブロッコリー たかなづけ	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう ほししいたけ キャベツ だいこん レモンじる	こめ　むぎ さといも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	622 24.2
3 (木)	**《ひよこ豆について》** げんえんしょくパン　スライスチーズ とりにくとまめのトマトソースに だいこんサラダ りんご	☆	とりにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト みずな	たまねぎ だいこん りんご	げんえんパン じゃがいも さとう	オリーブゆ あぶら ごま	593 25.9
4 (金)	**《つみれについて》**　むぎごはん けんさんやさいのたまごやき はるさめのいためもの いわしのつみれじる アーモンド	☆	たまごやき ハム いわし むぎみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きくらげ しょうが しろねぎ えのきたけ だいこん はくさい	こめ　むぎ はるさめ	あぶら ゴマ あぶら アーモンド	584 22.3
7 (月)	**《納豆について》** むぎごはん あつあげとだいこんのうまに かぼちゃのてんぷら やさいのじゃこいため なっとう	☆	とりにく あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ	こめ　むぎ さとう でんぷん てんぷらこ	あぶら ごま ゴマあぶら	645 24.2
8 (火)	**☆朝ごはん献立：ゆでる料理** むぎごはん さばのしおやき ポテトサラダ にくだんごじる	☆	さば つくね	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら ノン エッグマヨ ネーズ	621 23.9
9 (水)	**☆福岡県産品：みかん** むぎごはん ごもくうどん あつあげともやしのいめもの いりこだいず みかん	☆	とりにく ちくわ あつあげ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ は くさい にんにく もやし きくらげ みかん	こめ　むぎ うどん さとう	あぶら	608 22.8
10 (木)	**☆わくわくこんだて☆**	☆	ぶたにく ぎゅうに く　たまご　とう にゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	キャロットパン パンこ じゃがいも	あぶら	664 25.3
11 (金)	**☆教科との関連「2年生活科」** ふゆやさいのカレー(むぎごはん) フルーツミックス	☆	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ カリフラワー りんご しょうが にんにく みかん パイナップル もも	こめ　むぎ さといも こむぎこ	あぶら バター	594 17.9
14 (月)	**☆食物せんい献立：根菜** そぼろどんぶり（むぎごはん） はくさいとりんごのサラダ けんちんじる	☆	とりにく たまごそぼろ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが はくさい りんご だいこん しめじ ほししいたけ	こめ　むぎ さとう さといも	オリーブゆ あぶら	546 18.4
15 (火)	**《換気について》** むぎごはん にくじゃが とうふとアーモンドのサラダ あさりのつくだに	☆	ぶたにく　とうふ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ とうもろこし しょうが	こめ　むぎ じゃがいも くろざとう さとう	あぶら アーモンド ゴマあぶら	572 20.7
16 (水)	**☆日本味めぐり：山梨県** むぎごはん わかさぎのいそべあげ やさいのごまいため ほうとう	☆	ちくわ とりにく あぶらあげ こめみ そ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし しめじ しろねぎ	こめ　むぎ てんぷらこ さとう ほうとう	あぶら ごま	575 22.0
17 (木)	**☆世界食べ歩き：フィンランド** ライむぎしょくパン リハプッラ（ミート ボールに） マッシュポテト シエニケ イット（きのこのクリームスープ）	☆	ミートボール 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	パセリ	たまねぎ えだまめ とうも ろこし しいたけ エリンギ コーンクリーム	ライむぎパン さとう じゃがいも	あぶら	591 24.7
18 (金)	**☆まごわやさしい：わかめ** むぎごはん はっちんどうふ くきわかめのサラダ きくらげのつくだに みかん	☆	とうふ ぶたにく え び	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい とうもろこし　みかん レモンじる きくらげ	こめ　むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	579 21.2
21 (月)	**《旬の野菜：大根》** しそむぎごはん ちゃんぽん だいこんとわかめのすのもの りんご	☆	ぶたにく いか てんぷら とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あかしそ	しょうが はくさい たまねぎ きくらげ だいこん とうもろこし レモンじる りんご	こめ　むぎ ちゃんぽん さとう	あぶら ごま	539 19.5
22 (火)	**☆冬至:ゆず、かぼちゃ** むぎごはん たらのからあげゆずソース かぼちゃのにもの はくさいのそぼろじる あじつけのり	☆	たら とりにく	ぎゅうにゅう あじつけのり	かぼちゃ ねぎ	ゆずかじゅう しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ　むぎ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら	560 21.1
23 (水)	**☆えらぼう給食：デザート** にんじんとツナのピラフ チキンのパンこやき　ブロッコリーソテー ラビオリスープ　デザート	☆	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ トマトピューレ	たまねぎ えだまめ とうも ろこし セロリ はくさい み かん	こめ もちごめ パンこ ラビオリ チョコドーナツ とう にゅういちごケーキ チーズケーキ	あぶら	600 23.4