

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
大野城市立小学校

令和8年

日 よ び	こんだてめい	たんぱく	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		
1 (金)	★行事食：子供の日 むぎごはん しんじゃがのうまに ツナサラダ ふりかけ かしわもち	☆	とりにく まぐろ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん あかしそ	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう かしわもち	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	586 19.9
7 (木)	《きれいに手洗いをしよう》 ハンバーガー（まるパン ハンバーガーパ ティ キャベツ） アスパラガスのシチュー アーモンド	☆	ハンバーガーパーティ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド	632 28.0
8 (金)	《よくかんで食べよう》むぎごはん まぐろとだいずのかりんとがらめ キャベツとひじきのごまサラダ やさしいごもくじる	☆	まぐろ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	みずな にんじ ん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶらごま アーモンド ノンエッグマ ヨネーズ	611 25.1
11 (月)	わくわくこんだて	☆	いか えび とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんごピューレ みかん バイナップル もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	591 20.4
12 (火)	《あさりについて知ろう》 むぎごはん あつあげのちゅうかに キャベツのごまおかかあえ あさりのつくだに フローズンおうとう	☆	あつあげ ぶたにく か つおぶし あさり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょ うが キャベツ もやし おうと う	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	608 22.5
13 (水)	《旬のグリーンピースを味わおう》 ピースごはん ししゃもフライ やさしいごまいため みそしる	☆	さけふりかけ 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	こまつな ねぎ	グリーンピース もやし たまね ぎ えのきたけ	こめ もちごめ さとう	あぶら ごま	567 20.9
14 (木)	《サラダをおいしく食べる工夫について》 ミルクねじりパン チリコンカン アメリカンサラダ チーズ	☆	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトピュー レ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモンじる	ミルクパン じゃがいも さとう ポテト チップス	あぶら	575 23.4
15 (金)	《旬のわかめを味わおう》 むぎごはん わかめうどん こまつなとじゃがいものあえもの オレンジ アーモンドいりこ	☆	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ とうもろこし オレンジ	こめ むぎ うどん じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら アーモンド	574 20.0
18 (月)	★福岡県産品の日：レタス むぎごはん とうふのカレーいため レタスとトマトとたまごのスープ じゃこふりかけ	☆	ぶたにく とうふ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	さやいんげん にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ レタス	こめ むぎ くろざとう はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま	570 24.9
19 (火)	★食育の日：「まごわやさしい」の「ご （ごま）」について知ろう むぎごはん じゃがいものそぼろに パンパンジーサラダ いりこだいず	☆	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ねりごま	576 23.0
20 (水)	《上手にあと片付けをしよう》 むぎごはん さばのにつけ くきわかめのサラダ にくだんごじる レモンゼリー	☆	さば つくね とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ くろざとう さとう レモンゼリー	ごま あぶら ゴマあぶら	609 22.1
21 (木)	《ボンゴレについて知ろう》 ワンローフパン くろまめきなこクリーム スパゲッティボンゴレ アーモンドサラダ オレンジ	☆	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし オレンジ	パン スパゲッティ さとう	くろまめきな こクリーム あぶら アーモンド	619 23.4
22 (金)	★日本味めぐり：埼玉県 むぎごはん ゼリーフライ キャベツのソテー こじる こまつなふりかけ	☆	ゼリーフライ てんぷ ら だいず とうにゅう おから あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ねぎ こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	573 18.4
25 (月)	★朝ごはんにたんぱく質をとりいれよう むぎごはん ミートオムレツ ツナとやさしいごまいため ぶたじる あじつけのり	☆	ミートオムレツ まぐろ ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃ く	こめ むぎ じゃがいも	ごま あぶら	569 23.8
26 (火)	《旬のじゃがいもについて知ろう》 むぎごはん あじのパンこやき じゃがいものきんぴら ワントンスープ わかめにさつとに	☆	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わ かめ しらすぼし	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	にんにく こんにゃく もやし たまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう ワントン	ノンエッグマ ヨネーズ あぶら	548 20.7
27 (水)	★えらぼう給食：福岡県の特産を使ったデザート わかめごはん ジャーチャーめん ほうれんそうとりのりのスープ やめちャムース または いちごゼリー	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう もみのり やめちャムース わかめ	にんじん いら ほうれんそう	しょうが しろねぎ もやし たまねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ	こめ ちゃんぽん くろざとう いちごゼリー	あぶら ゴマあぶら	563 19.2
28 (木)	★世界食へ歩き：イギリス こくとうしょくパン フィッシュアンドチップス ケチャップ とうにゅうクラムチャウダー オレンジ	☆	ホキ あさり ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	こくとうパン てんぷらこ フライドポテト	あぶら	635 29.4
29 (金)	《食事のマナーについて考えよう》 ピピンバ（むぎごはん） もやしのナムル わかめとたまごのスープ バイナップル	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし えのきたけ パイナップル	こめ むぎ さと う じゃがいも でんぶん	ゴマあぶら あぶら ごま	556 21.4

※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。