

10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 よう び	こんだてめい	ぎょうじよう	おもなしよくひんのはたらき						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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (木)	《りんごの栄養について》 チーズサンド(しょくパン スライスチーズ ツナサラダ) ミネストローネ りんご	☆	まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトジュース トマト	キャベツ たまねぎ セロリ りんご	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマ ヨネース あぶら	557 21.9
2 (金)	《じゃがいも料理について》 むぎごはん じゃがいものオイスターソース いため ワンタンスープ ツナとだいずのつくだに アーモンド	☆	ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ むぎ じゃ がいも さとう ワンタン くろざとう	あぶら ゴマあぶら アーモンド	579 20.1
5 (月)	《カルシウムの多い食べ物》 むぎごはん あつあげとれんこんのカレーい ため だいこんとわかめのすのもの いりこだいず	☆	ぶたにく あつあげ だ いず	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	さやいんげん に んじん	れんこん しめじ しょうが だいこん レモンじる	こめ むぎ くら さとう さとう	あぶら ごま	566 22.1
6 (火)	☆食物せんい献立：乾物 げんまいごはん さんまのみそれに きりぼしだいこんのふくめに こもくじる	☆	さんまみそれに ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ほししいた け えだまめ もやし えのきだけ たまねぎ	こめ もちげんまい さとう	あぶら ゴマあぶら	574 22.5
7 (水)	☆日本味めぐり（福島県） ソースカツどん（むぎごはん） ざくざく ももゼリー	☆	トンカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ	こめ むぎ さと いも ももゼリー	あぶら	607 19.9
8 (木)	《スコップコロッケの作り方》 げんえんしょくパン りんごジャム スコップコロッケ カラフルソテー コーンスープ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン しろいんげん まめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし コーンクリーム	げんえんパン り んごジャム じゃ がいも パンこ	あぶら	597 22.3
9 (金)	☆目の愛護デー むぎごはん さばのカレーあげ ほうれんそ うとキャベツのごまいため みそしる なっとう	☆	さば あつあげ こめみ そ むぎみそ なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら ごま	636 28.4
13 (火)	《マーボー豆腐の味つけについて》 むぎごはん マーボーどうふ くきわかめのサ ラダ じゃこふりかけ	☆	ぶたにく だいず とう ふ あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすほし	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほ ししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン じる	こめ むぎ くら さとう でんぶ ん さとう	ゴマあぶら ご ま あぶら	590 23.6
14 (水)	☆朝ごはんこんだて：②体のスイッチ むぎごはん あじのしおやき キャベツとほうれんそうのいためもの かきたまじる チーズ	☆	あじてんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう わか め チーズ	ほうれんそう に んじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さと う でんぶ ん	あぶら	545 24.6
15 (木)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲ ンサイ	たまねぎ キャベツ もやし とう もろこし きくらげ みかん パイナップル もも	ミルクパン あげ めん でんぶ ん マ スカットゼリー	あぶら ゴマあぶら	631 22.2
16 (金)	☆世界食糧デー むぎごはん きびなごカリカリフライ やさい のごまいため ぶたじる おにぎりのり	☆	ちくわ ぶたにく とう ふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きび なごカリカリフ ライ やきのり	こまつな にんじ ん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さと う さといも	あぶら ごま	591 21.7
19 (月)	☆食育の日：まごわやさしい（きのこ） きのこのカレー（むぎごはん） ツナとアーモンドのサラダ	☆	ぶたにく しろいんげん まめ まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム しめ じ まいたけ りんご にんにく しょうが キャベツ りんご ビューレ	こめ むぎ じゃ がいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	599 22.2
20 (火)	☆福岡県産品の日（うどん用小麦粉） しそむぎごはん ごぼうてんうどん やさいのじゃこいため	☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	ねぎ こまつな にんじん あかしそ	ほししいたけ ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ うどん てんぷらこ	あぶら ゴマあぶら ごま	578 18.8
21 (水)	《旬のくだもの：福岡県産みかん》 むぎごはん びりっとにくじゃが キャベツとひじきのごまサラダ みかん	☆	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みすな	にんにく しょうが たまねぎ え だまめ とうもろこし キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ノン エッグマヨ ネース ごま	610 19.7
22 (木)	☆世界食べ歩き（オランダ） ライむぎしょく パン キベリング（さかなてんぷら） ヒュッツポット（マッシュポテト）エルティ ンスープ（グリーンピーススープ） ヨーグルト	☆	ホキ ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリーンピースペースト たまねぎ セロリ	ライむぎパン て んぷらこ じゃが いも	あぶら パター	625 25.8
23 (金)	☆十三夜（豆名月）：大豆 コロコロやさいのみそバターどん（むぎごは ん） はるさめスープ フローズンおうとう	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん に んじん チンゲン サイ ねぎ	にんにく とうもろこし たけの こ ほししいたけ えのきだけ た まねぎ おうとう	こめ むぎ さと う はるさめ	ごま あぶら バター	594 20.4
27 (火)	《教科関連・5年家庭科》 むぎごはん あつやきたまご じゃがじゃこ みそしる あさりのつくだに	☆	あつやきたまご あつあ げ こめみそ むぎみそ あさり	ぎゅうにゅう しら すほし わかめ	ねぎ	えだまめ もやし はくさい しょうが	こめ むぎ じゃ がいも さとう	あぶら	614 21.3
28 (水)	《旬の食材：さつまいも》 むぎごはん ハンバーグわふうソースかけ スイートポテトサラダ とりごぼうじる	☆	ハンバーグ ハム とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ しょうが にんにく えだまめ ご ぼう だいこん はくさい ほしし いたけ しろねぎ こんにゃく	こめ むぎ さと う でんぶ ん さつ まいも	あぶら ノン エッグマヨ ネース	666 23.7
29 (木)	《給食時間の衛生について》 ぶどうコッペパン チキンとベーコンのスパゲッティ みずなとツナのアーモンドサラダ みかん	☆	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな トマトビューレ	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ みかん	ぶどうパン スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド	652 25.3
30 (金)	☆えらぼう給食 おやこどん（むぎごはん） ブロッコリーの しそあえ れんこんのてんぷら または さつまいものてんぷら	☆	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかしそ	たまねぎ しろねぎ ほししいた け れんこん	こめ むぎ さと う でんぶ ん てん ぷらこ さつまいも	あぶら	584 21.0

※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。