

# 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7年

日 よ う び	こんだてめい	き ん ご う	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		たんぱく質
			たんぱく質	むぎ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	《パンサンスーについて知ろう》 むぎごはん あつあげのちゅうかに パンサンスー マヨいりこ	☆	あつあげ ぶたにく ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ゴマあぶら ノイック マネズ	616 23.3
2 (木)	《スコープコロッケについて知ろう》 げんえんしょくパン スコープコロッケ カラフルソテー ミネストローネ	☆	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン トマト にんじん さやいんげん トマトジュース	たまねぎ とうもろこし キャベツ セロリ	げんえんパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら	529 20.7
3 (金)	《アーモンドの栄養について知ろう》 ハヤシライス (むぎごはん) アーモンドサラダ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	こめ むぎ こむぎこ くろざとう	あぶら オリーブゆ アーモンド	575 17.4
6 (月)	☆行事食：中秋の名月 さつまいもごはん さんまのみそれに ひじきとだいずのもの かきたまじる おつきみデザート	☆	さんまみそれに だいず てんぷら とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ	こめ もちこめ さつまいも さとう てんぷら デザート	くろごま あぶら ゴマあぶら	634 22.6
7 (火)	《ごまの栄養について知ろう》 むぎごはん かんこくふうにくじゃが キャベツときのこのナムル パナナ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しろねぎ しめじ ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	591 18.0
8 (水)	《莖わかめについて知ろう》 しそむぎごはん ジャーチャーめん くきわかめのサラダ アーモンド	☆	ぶたにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん なら あかしそ	しょうが もやし たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ ちゃんぽんめん くろざとう さとう	あぶら ゴマあぶら ごま アーモンド	632 21.1
9 (木)	☆世界食べ歩き：メキシコ コッペパン しろいんげんのチリソース メキシカンサラダ オレンジ	☆	ぶたにく てぼうまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	558 21.2
10 (金)	☆行事食：目の愛護デー むぎごはん さばのカレーあげ ほうれんそうとツナのいためもの かぼちゃのみそじる なっとう	☆	さばまぐろ 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	もやし キャベツ にんにく たまねぎ	こめ むぎ てんぷらこ	あぶら ごま	703 29.9
14 (火)	《がんもどきについて知ろう》 むぎごはん がんものふくめに ひきにくあんかけ とりごぼうじる あじつけのり みかん	☆	がんもどき とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん さやいんげん しゅんぎく	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい しろねぎ こんにゃく みかん	こめ むぎ さとう てんぷら	あぶら	584 20.0
15 (水)	《協力して準備をしよう》 むぎごはん いそに もやしのナッツあえ じゃこふりかけ	☆	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ しらすほし	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ もやし とうもろこし	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 ごま	573 22.1
16 (木)	《世界食糧デーについて知ろう》 こめこパン ひきにくとチーズのオムレツ ブロッコリーのソテー やさいスープ	☆	たまご ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト あかピーマン さやいんげん パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ だいこん	こめこパン	あぶら	554 26.1
17 (金)	☆食育の日：まごわやさしいの「し(しい たけ：きのこ)」について知ろう むぎごはん ししゃもフライ きりほしだいこんのいためもの きのこたっぷりみそじる	☆	てんぷら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ	にんじん	きりほしだいこん キャベツ だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	569 18.0
20 (月)	《朝食献立：主菜の働きについて知ろう》 むぎごはん さけのしおやき きんぴらごぼう はくさいのそぼろじる ヨーグルト	☆	さけ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう てんぷら	あぶら ごま	572 24.0
21 (火)	《旬の食材 れんこんについて知ろう》 ふきよせごはん さといものそぼろに さわにわん みかん	☆	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ れんこん しめじ えだまめ たまねぎ こんにゃく だいこん たけのこ みかん	こめ もちこめ さといも くろざとう	あぶら	536 20.6
22 (水)	☆県産品：えのきたけ むぎごはん とりすき こまつなとじゃがいものあえもの アーモンドいりこ	☆	とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう いりこ	しゅんぎく こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ しろねぎ こんにゃく とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら アーモンド ごま ゴマあぶら	606 23.2
23 (木)	《給食時間の衛生について》 キャロットパン きのコスバゲッティ ツナサラダ	☆	いか あさり ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	キャロットパン スパゲッティ さとう	あぶら ノイック マネズ	616 23.0
24 (金)	☆教科と関連した献立：5年生家庭科 「食べて元気！ ご飯とみそ汁」 むぎごはん だしまきたまご じゃがじゃこ とうにゅういりみそじる あさりのつくだに	☆	だしまきたまご あぶらあげ こめみそ むぎみそ とうにゅう あさり とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	えだまめ きりほしだいこん たまねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	565 21.8
27 (月)	☆日本味めぐり：長崎県 むぎごはん ながさきてんぷら うらかみそぼろ ヒカド	☆	あじフリッター ぶたにく てんぷら ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼうこんにゃく もやし だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さつまいも さとう てんぷ ら	あぶら	621 19.2
28 (火)	《ごぼう天うどんについて知ろう》 わかめむぎごはん ごぼうてんうどん もやしとじゃこのいためもの みかん	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ	ねぎ こまつな にんじん	ほししいたけ ごぼう もやし みかん	こめ むぎ うどん てんぷらこ	あぶら	613 19.8
29 (水)	☆食物せんい献立：乾物 むぎごはん こうやどうふのはちもくに ほうれんそうとひじきのごまあえ いりこだいず	☆	とりにく こうやどうふ だいず	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん ほうれんそう	たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ むぎ じゃがいも さと う	あぶら ごま	570 25.3
30 (木)	☆えらぼう給食：くだものをえらぼう チーズサンド (パン スライスチーズ ツナサラダ) クラムチャウダー なし または かき	☆	まぐろ あさり 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	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい なし かき	パン こむぎこ	ノイック マネズ あぶら バター	592 25.4
31 (金)	わくわくこんだて	☆	ローストンカツ とりにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごピューレ しょうが にんにく みかん パイナップル おうとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ マスカットゼリー	あぶら バター	732 23.8

※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。