

# 12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	きょう ごころ ごころ	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	しつ	
2 (火)	《あさりの栄養について知ろう》 むぎごはん まるてうどん ナッツいため あさりのつくだに	☆	てんぷら あさり	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ むぎ うどん じゃがいも くろざとう	アーモンド あぶら	561 21.0
3 (水)	☆日本味めぐり：岩手県☆ むぎごはん さけのごまやき すきこんぶのいために ひつみ ヨーグルト	☆	さけ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう すきこんぶ ヨーグルト	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ しらたまこ	ごま あぶら	546 24.4
4 (木)	☆世界食へ歩き：ドイツ☆ ライむぎせわりパン ウィンナー ケチャップ ザワークラウト グラーシュ	☆	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ プロッコリー	キャベツ にんにく たまねぎ	ライむぎパン さとう	オリーブゆ	631 28.4
5 (金)	☆福岡県産の日：みかん☆ むぎごはん あじのごまソースかけ ツナとわかめのサラダ みそしる みかん	☆	あじ まぐろ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	600 22.3
8 (月)	☆しょくもつせんいこんだて：根菜 そぼろどんぶり（むぎごはん） れんこんとひじきのサラダ ごじる	☆	とりにく たまご だいすとうにゅう おから とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	さやいんげん ねぎ	しょうが れんこん えだまめ とうもろこし だいこん	こめ むぎ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	606 22.0
9 (火)	《上手に配膳しよう》 むぎごはん ごまみそラーメン あつあげのいたためもの いりこだいす りんご	☆	ぶたにく とうにゅう こめみそ あつあげ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし きくらげ しょうが しろねぎ りんご	こめ むぎ ちゅうかめん さとう でんぶん	ごま ゴマあぶら	650 26.6
10 (水)	《小魚の栄養について知ろう》 むぎごはん ししゃもフライ じゃがじゃこ とりごぼうじる	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも フライ しらすぼし	にんじん みずな	えだまめ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	589 19.9
11 (木)	☆朝食献立：チーズサンドを作ろう☆ チーズサンド(しょくパン スライスチー ズ) キャベツのソテー ミートローフ ミネストローネ	☆	ぶたにく ベーコン ぎゅうにく とうにゅう てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん プロッコリー さやいんげん トマト トマトジュース	たまねぎ キャベツ だいこん セロリ	パン パンこ	あぶら	607 26.9
12 (金)	《カレーのスパイスについて知ろう》 ふゆやさいのカレー（むぎごはん） フルーツミックス アーモンド	☆	とりにく だいす	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 りんごピューレ 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 あまおうゼリー	あぶら バター アーモンド	672 20.6
15 (月)	わくわくこんだて	☆	ぎゅうにく ちくさやき だいす まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ	こんにゃく ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし だいこん しめじ	こめ もちこめ さとう さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	605 23.6
16 (火)	《換気をしよう》 むぎごはん はっちゃんとうふ くきわかめのサラダ なめたけ	☆	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 プロッコリー	たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい とうもろこしレモンじる えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	560 21.2
17 (水)	☆教科と関連した献立：2年生生活科「ぐん ぐん育てわたしの野菜（冬野菜）☆ むぎごはん おでん やさいのため アーモンドいりこ みかん	☆	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん キャベツ もやし みかん	こめ むぎ さといも さとう くろざとう	あぶら ごま アーモンド	586 21.1
18 (木)	《しっかり手洗いをしよう》 ミルクねじりパン ツナとトマトのスパゲッティ さといもとアーモンドのサラダ りんご	☆	まぐろ ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト プロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし りんご	ミルクパン スパゲッティ さといも	あぶら アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	639 25.5
19 (金)	☆食育の日：まごはやさしいの「わ（海 藻）」について知ろう☆ むぎごはん まぐろとさつまいものかりんとがらめ みそしる わかめのさつとに	☆	まぐろ だいす 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 でんぶん さつまいも さとう	あぶら	679 28.8
22 (月)	☆行事食：冬至☆ わかめむぎごはん あつあげとだいこんのうまに かぼちゃのてんぷら はくさいのゆずあえ	☆	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん かぼちゃ みずな	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ はくさい ゆずかじゅう	こめ むぎ さとう でんぶん てんぷらこ	あぶら	598 19.5
23 (火)	☆えらぼうきゅうしょく：デザート☆ カレーピラフ トマトオムレツ ほしのチーズサラダ じゃがいもとまめのスープ デザート	☆	とりにく トマトオムレツ てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	こめ もちこめ さとう じゃがいも デザート	あぶら	576 20.1

※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。