

# 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5年

日 よ う び	こんだてめい	★	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	
			たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ
2 (月)	《食事の前には手を洗おう》 むぎごはん えびとうふのチリソース だいこんとくわわかめのサラダ からいりこりんご	☆	とうふ えび とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう くわわかめ いりこ	きぬさや	しめじたまねぎ にんにくしょうが レモンじり とうもろこし だいこんりんご	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	621 25.1
3 (火)	《ドリアについて知ろう》 あきやさいのクリームドリア (サフランライス) コールスローサラダ アーモンド	☆	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	しめじたまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ もちごめ こむぎこ さつまいも さとう	マーガリン あぶら アーモンド くり	604 22.2
4 (水)	《発酵食品のよさを知ろう》 むぎごはん あじのチーズパンこやき もやしのためもの みそしる ヨーグルト	☆	あじてんぶら あつあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	パセリ ピーマン にんじん こまつな	にんにく もやし しめじたまねぎ	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	596 25.6
5 (木)	★県産品の日：みかん ワンローフパン にこみハンバーグ マッシュポテト コーンスープ みかん	☆	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ こまつな	たまねぎ とうもろこし みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	588 22.6
6 (金)	《調理員さんに感謝して食べよう》 むぎごはん ごほうてんうどん ツナとやさいのごまいため いりこだいず	☆	とりにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう いりこ	ねぎ こまつな にんじん	ほししいたけ ごほう キャベツ	こめ むぎ てんぶらこ うどん さとう	あぶら ごま	616 22.9
10 (火)	★行事食 (目の愛護デー)：目によい食べ物 (緑黄色野菜、魚)を食べよう むぎごはん さばのにつけ にんじんのきんぴら みそしる みかん	☆	さば あつあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ みかん	こめ むぎ くろざとう さとう じゃがいも	ごま あぶら	630 23.7
11 (水)	《いろいろな豆の種類があることを知ろう》 ハヤシライス (むぎごはん) ビーンズサラダ	☆	ぶたにく しろいんげんまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ レモンじり とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ くろざとう はちみつ	あぶら マーガリン	586 19.0
12 (木)	《秋の食材を味わおう》 ミルクねじりパン きのこのクリームシチュー スイートポテトサラダ りんご	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん	しめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし えだまめ りんご	ミルクパン こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら マーガリン ノンエッグ マヨネーズ	613 22.3
13 (金)	《配膳台をきれいにしよう》 むぎごはん ジャージャーめん パンパンジーサラダ かりかりいりこ	☆	だいず ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう あおりのいりこ	にら にんじん みすな	たまねぎ もやし だけのこ ごほう しょうが しろねぎ 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 ねりごま	591 23.5
16 (月)	《しらすについて知ろう》 むぎごはん にくじゃが キャベツとしらすのためもの ツナとだいずのつくだに	☆	ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう しらすほし	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	こめ むぎ くろざとう じゃがいも	あぶら ゴマあぶら	564 20.6
17 (火)	《卵の特徴を知ろう》 むぎごはん あつあげとうすらたまごのちゅうかに ばんさんすう	☆	ぶたにく うすらたまご あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みすな	ほししいたけ もやし しょうが キャベツ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら ごま	611 23.2
18 (水)	★食育の日：鉄 (大豆) カルシウム (ひじき) が多く含まれる食品について知ろう げんまいごはん ほっけのしおやき ひじきとだいずのもの とりごほうじる	☆	ほっけ あぶらあげ だいず あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん ごほう	もちげんまい こめ さとう	あぶら ゴマあぶら	545 24.8
19 (木)	《朝食で水分補給をしよう》 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 なし	☆	まぐろ ベーコン てぼうまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマトジュース にんじん みすな トマト	キャベツ セロリ はくさい たまねぎ なし	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	582 23.5
20 (金)	《麴からつくられる調味料について知ろう》 むぎごはん ししゃもフライ はくさいのかぼすあえ こんさいのしおこうじぶたじる こくとうビーンズ	☆	とうふ ぶたにく こめみそ むぎみそ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ	にんじん みすな ねぎ	はくさい かぼすかじゅう たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	577 21.2
23 (月)	★日本味めぐり：群馬県 むぎごはん ポークステーキ キャベツのソテー こしねじる	☆	ぶたにく あかみそ とうふ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうがたまねぎ にんにく きりぼしだいこん こんにゃく りんごピューレ レモンじり キャベツ とうもろこし しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	566 20.2
24 (火)	《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	☆	だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くわわかめ しらすほし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごま	596 23.6
25 (水)	★世界食歩き：台湾 ヨーファン ショーロンポー チンゲンサイのごまあぶらいため しるビーフン フルーツあんりんぷりん	☆	ぶたにく ショーロンポー えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ほししいたけ えだまめ たけのこ しょうが キャベツ もやし きくらげ	さとう こめ もちごめ ビーフン プリン	あぶら ゴマあぶら	642 23.5
26 (木)	★食物せんい献立：きのご類 パインパン きのごスパゲッティ フレンチサラダ みかん	☆	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ しいたけ しめじ キャベツ みかん レモンじり とうもろこし	パインパン スパゲッティ はちみつ	あぶら アーモンド	641 22.2
27 (金)	わくわくこんだて	☆	とりにく とんかつ 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 にんにく りんごピューレ えだまめ しょうが みかん パイナップル もも	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら マーガリン	702 23.2
30 (月)	★メッセージ給食：食品ロスについて知ろう むぎごはん とりにくのてりに じゃがじゃこ うすらたまごのおすいもの だしがらのつくだに	☆	とりにく とうふ うすらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	601 24.0
31 (火)	★えらぼう給食：秋の魚の特徴を知り、異なる 調理法から魚料理をえらぼう むぎごはん さんまかほすレモンに または かつおのあげに ほうれんそうのかおりあえ にくだんごじる	☆	さんまかほすレモンに かつお つくね	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	577 22.0

※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。