



5がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



| 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 | むぎしつ | ビタミン | | たんすいかぶつ | ししつ | |
| 1 (月) | ★行事食：八十八夜（新茶を使った料理について知ろう） むぎごはん ししゃもフライ いんげんとじゃがいものごまあえ わかたけじる おちゃふりかけ | ★ | とうふ | ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ しらすほし | さやいんげん こまつな あかしそ せんちゃ | とうもろこし たけのこ | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら ごま ゴマあぶら | 549 18.6 |
| 2 (火) | 《旬の甘夏柑の皮を上手にむいて食べよう》 しそむぎごはん わかめうどん きりほしだいこんのいためもの あまなつかん | ★ | とりにく ちくわ てんぷら | ぎゅうにゅう わかめ | ねぎ にんじん あかしそ | ほししいたけ たまねぎ キャベツ きりほしだいこん あまなつかん | こめ むぎ うどん さとう | ごま あぶら | 594 20.0 |
| 8 (月) | ★県産の日：キャベツ むぎごはん あつあげとやさいのうまに キャベツのちゅうかあえ ツナとだいたいのつくだに パナナ | ★ | だいす とりにく あつあげ まぐろ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん きぬさや | こんにゃく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが パナナ | こめ むぎ さとう じゃがいも くろざとう | あぶら ごま ゴマあぶら | 615 22.3 |
| 9 (火) | 《旬のグリーンピースを味わって食べよう》 ピースごはん とりにくのてりに やさしいため さわにわん アーモンド | ★ | さけ とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | こまつな ねぎ にんじん | グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう たけのこ だいこん | こめ もちこめ でんぷん さとう | あぶら ごま アーモンド | 542 23.0 |
| 10 (水) | ★日本味めぐり：神奈川 むぎごはん しらすのかきあげ きりほしだいこんのはりはりづけ けんちんじる あじつけのり | ★ | だいす とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう しらすほし すきこんぶ あじつけのり | にんじん ねぎ | たまねぎ きりほしだいこん キャベツ こんにゃく だいこん ごぼう | こめ むぎ てんぷら さとう | あぶら ごま | 567 18.9 |
| 11 (木) | ★塩こうじ給食：塩こうじは万能調味料 げんえんパン オムレツ きのごソース マッシュポテト しおこうじミネストローネ | ★ | オムレツ だいす てぼうまめ きんときまめ とりにく | ぎゅうにゅう | パセリ にんじん | しめじ エリンギ たまねぎ だいこん にんにく セロリ キャベツ | げんえんパン でんぷん じゃがいも | あぶら | 539 22.6 |
| 12 (金) | 《旬の食べ物：空豆について知ろう》 むぎごはん そらまめとしんじゃがのうまに こまつなとアーモンドのいためもの いりこだいす | ★ | ぶたにく ベーコン だいす | ぎゅうにゅう いりこ | にんじん こまつな | こんにゃく そらまめ たまねぎ キャベツ | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら アーモンド | 621 24.1 |
| 15 (月) | 《給食室の衛生管理について知ろう》 むぎごはん マーボーどうふ はるさめときんしたまごのちゅうかあえ きくらげのつくだに オレンジ | ★ | だいす ぶたにく どうふ あかみそ たまご ハム | ぎゅうにゅう | にんじん なら みすな | ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ オレンジ | こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ くろざとう | ゴマあぶら ごま | 571 20.7 |
| 16 (火) | ★えらぼう給食：デザート栄養について知ろう ピピンパ（むぎごはん ぶたにくのコチュジャン いため きんしたまご ナムル） わかめスープ ムース または みかんゼリー | ★ | ぶたにく たまご だいす | ぎゅうにゅう わかめ ムース | こまつな にんじん | しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ みかんゼリー | こめ むぎ さとう | ゴマあぶら あぶら ごま | 607 22.4 |
| 17 (水) | 《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん さばのにつけ じゃがいものオイスターソースいため ごもくじる | ★ | さば ぶたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん みすな | しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ だいこん | こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう | あぶら | 578 22.7 |
| 18 (木) | 《鉄の多い食品について知ろう：あさり》 こくとうしょくパン スパゲッティボンゴレ マセドニアサラダ パイナップル | ★ | あさり いか ハム | ぎゅうにゅう | にんじん トマト みすな | しめじ たまねぎ とうもろこし きりほしだいこん きゅうり パイナップル | こくとうパン スパゲッティ じゃがいも | あぶら オリーブゆ | 597 24.4 |
| 19 (金) | ★食育の日：鉄（かつお）カルシウム（チーズ） が多く含まれる食品について知ろう ざっこくごはん かつおのあげに こまつなのいためもの みそしる チーズ | ★ | かつお あつあげ こめみそ むぎみそ | ぎゅうにゅう しらすほし わかめ チーズ | こまつな ねぎ | しょうが もやし たまねぎ キャベツ | こめ むぎ げんまい くらまい あかまい あわ きび でんぷん こむぎこさとう じゃがいも | あぶら ごま | 555 17.3 |
| 22 (月) | 《机をきれいに拭こう》 むぎごはん ミンチカツ ごもくだいす ならとうすらたまごのスープ からいりこ | ★ | ミンチカツ だいす うすらたまご | ぎゅうにゅう こんぶ いりこ | にんじん なら | ほししいたけ こんにゃく えのきたけ たまねぎ | こめ むぎ さとう | あぶら | 643 23.0 |
| 23 (火) | 《麦ごはんについて知ろう》 むぎごはん ジャー جان どうふ かいそうサラダ アーモンドいりこ パナナ | ★ | あかみそ ぶたにく あつあげ | ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ いりこ | にんじん ねぎ | にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる パナナ | こめ むぎ さとう でんぷん | あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド | 647 23.3 |
| 24 (水) | ★メッセージ給食：朝食を食べよう むぎごはん あじのしおやき もやしとピーマンのいためもの ごまいりみそしる ヨーグルト | ★ | あじてんぷら こめみそ むぎみそ あつあげ | ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト | ピーマン にんじん ねぎ | もやし たまねぎ キャベツ | こめ むぎ じゃがいも | あぶら ごま | 574 24.2 |
| 25 (木) | ★世界食へ歩き：アメリカ ハンバーガー （まるよこわりパン ハンバーグ キャベツ） クラムチャウダー オレンジ | ★ | ハンバーグ しろいんげんまめ あさり とうにゅう | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | さやいんげん にんじん | キャベツ たまねぎ オレンジ | パン じゃがいも こむぎこ | マーガリン | 567 26.1 |
| 26 (金) | ★食物せんい献立：豆類 うすらたまごのカレー（むぎごはん） ビーンズサラダ | ★ | レンズまめ だいす しろいんげんまめ うすらたまご とりにく てぼうまめ きんときまめ | ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ りんごピューレ とうもろこし きゅうり レモンじる | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ | あぶら マーガリン | 636 20.9 |
| 29 (月) | 《カルシウムの多い食品について知ろう：高野豆腐》 むぎごはん こうやどうふのはちもくに くきわかめのサラダ じゃこふりかけ オレンジ | ★ | とりにく こうやどうふ | ぎゅうにゅう くきわかめ しらすほし | にんじん | たけのこ えだまめ ほししいたけ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら ごま ゴマあぶら | 573 22.5 |
| 30 (火) | 《大野城市産の玉ねぎを感謝して食べよう》 むぎごはん いわしのマーマレードに こまつなのアーモンドあえ たまねぎのみそしる | ★ | いわし 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 ねぎ | しょうが オレンジ・みかんジュース キャベツ たまねぎ えのきたけ | こめ むぎ マーマレード さとう じゃがいも | アーモンド | 537 23.1 |
| 31 (水) | わくわくこんだて | ★ | たまごやき ウインナー まぐろ にくだんご | ぎゅうにゅう やきのり わかめ | こまつな にんじん | きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ あんず | こめ もちこめ さとう | ごま ノンエッグ マヨネーズ | 646 23.2 |

※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。