



6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 たんぱくしつ	
			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	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ		ししつ
1 (月)	《献立カレンダーの使い方を知ろう》 ファイバーカレー（むぎごはん） れいとうおうとう	★	だいす レンズまめ さば 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	にんじん	おうとう たまねぎ ごぼう しょうが にんにく りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	657 22.7
2 (火)	《コロナに感染しない食事の仕方を考えよう》 マーボーどんぶり（むぎごはん） れいとうパイナップル	★	とうふ だいす ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	パイン たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	ゴマあぶら	565 20.2
3 (水)	☆メッセージ給食：食事を味わって食べよう せきはんにくじゃが だいこんとわかめのすのもの	★	ぎゅうにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ こんにゃく とうもろこし きりぼしだいこん レモンじり	じゃがいも こめ もちごめ くろざとう さとう	くろごま ごま あぶら ゴマあぶら	589 19.2
4 (木)	☆行事食：むし歯予防デー キャロットパン わかさぎのマリネ スナップえんどうとごぼうのスープ	★	しろいんげんまめ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう わかさぎ だっしふんにゅう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ スナップえんどう レタス ごぼう とうもろこし レモンじり	キャロットパン じゃがいも さつまいも さとう	アーモンド オリーブゆ あぶら	663 24.3
5 (金)	《まぐろの栄養的な特徴を知り活かそう》 むぎごはん まぐろとなすのあげに きりぼしだいこんのそくせきづけ	★	まぐろ だいす てんぷら たまご	ぎゅうにゅう くわかめ	きぬさや にんじん	なす きゅうり たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま ゴマあぶら	629 24.2
8 (月)	《冷凍あんずを衛生に注意して食べよう》 ハヤシライス（むぎごはん） れいとうあんず	★	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	たまねぎ あんず しめじ にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ くろざとう	バター あぶら	602 18.0
9 (火)	《手作りつみれ汁のおいしさを味わおう》 むぎごはん こうやとうふのひきにくあんかけ つみれじり	★	いわし ぶたにく こおやとうふ とりにく だいす むぎみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きぬさや	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	577 26.3
10 (水)	わくわくこんだて	★	とりにく たまご とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ パンこさとう てんぷらこ でんぷん	あぶら ねりごま ゴマあぶら	686 30.3
11 (木)	《あさりの力で鉄分不足を解消しよう》 こくとうねじりパン ぶたにくときこのケチャップに クラムチャウダー	★	ぶたにく うすらたまご あさり とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ きピーマン にんにく	こくとうパン じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	マーガリン あぶら	617 29.4
12 (金)	《ひらまさ？？魚の名前を覚えよう》 むぎごはん ひらまさのかんぴょうソース とりごぼろじり	★	ひらまさ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	おおさかしろな にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ たけのこ しろねぎ かんぴょう こんにゃく ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ しらたまもち こむぎこ でんぷん くろざとう	あぶら ごま ゴマあぶら	636 26.1
15 (月)	☆県産の日： 福岡県産のきゅうりをおいしく食べよう むぎごはん めかじきとカシューナッツのいためもの きゅうりのちゅうかあえ	★	めかじき たまご	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	カシューナッツ あぶら ごま ゴマあぶら	589 21.2
16 (火)	《郷土料理「大野城鶏ほっかけ」の由来を覚えよう》 おおのじょうとりほっかけ（ごはん） だいすとツナのサラダ わらびもち または さくらもち	★	とりにく だいす まぐろ	ぎゅうにゅう	みすな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも わらびもち さくらもち	アーモンド マヨネーズ あぶら	668 21.8
17 (水)	《姿が変わる緑豆春雨の原料を考えよう》 むぎごはん ジャージャンとうふ ばんさんすう	★	あつあげ あさり ぶたにく たまご とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	みすな こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも はるさめ でんぷん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	619 23.5
18 (木)	《みんなの住んでいる筑紫地区でとれたアスパラガスを知ろう》 ぶどうコッペパン ビーンズシチュー アスパラガスのサラダ	★	だいす しろいんげんまめ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	アスパラガス にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ	マーガリン オリーブゆ あぶら	632 24.3
19 (金)	☆食育の日：鉄（玄米）、カルシウム（小松菜）を多く含む食品を覚えよう げんまいごはん さばのあげに ぶたじり じゃこふりかけ	★	さば とうふ ぶたにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな きぬさや にんじん あかじそ	ごぼう だいこん しろねぎ しょうが	こめ げんまい さつまいも じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	ごま あぶら くろごま	663 26.7
22 (月)	《キムチの栄養的な特徴について考えよう》 キムチごはん きびなごカリカリフライ わかめとたまごのスープ	★	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう きびなごカリカリ わかめ	さやいんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キムチ しめじ	こめ もちごめ でんぷん	あぶら ゴマあぶら	570 21.1
23 (火)	《かたい皮で包まれた冬瓜の調理を知ろう》 しそむぎごはん あつあげととうがんにもの こまつなののりあえ	★	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あかしそ	とうがん キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	アーモンド ごま	625 22.0
24 (水)	《果物の栄養的な特徴を知り日常生活に活かそう》 むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため フルーツあんぱん ひじきふりかけ	★	あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ しらすほし ひじき	こまつな にんじん あかしそ	バナナ みかん パイン キャベツ おうとう しめじ たまねぎ たけのこ しょうが	こめ むぎ じゃがいも ゼリー さとう でんぷん	ごま あぶら	648 22.7
25 (木)	☆世界食べ歩き：イギリス ライむぎコッペパン イギリスプティング スコッチブロス	★	たまご とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ スッキーニ セロリー	ライむぎパン じゃがいも こむぎこ むぎ	マヨネーズ あぶら バター オリーブゆ	630 24.1
26 (金)	《韓国の料理ナムルの種類と特徴を知ろう》 むぎごはん えびととうふのいためもの だいすのナムル	★	とうふ うすらたまご だいす あさり えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな きぬさや	キャベツ しろねぎ たけのこ しめじ とうもろこし しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま ゴマあぶら あぶら	627 28.2
29 (月)	☆日本味めぐり：沖縄県 おきなわジュースー ソーキそば ゴーヤチャンプルー	★	とうふ ぶたにく たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ あかピーマン	だいこん キャベツ ゴーヤ ほししいたけ	おきなわそば こめ もちごめ	ゴマあぶら あぶら	599 24.3
30 (火)	《菌やウイルスが潜んでいる箇所を考えよう》 むぎごはん たちうおフライ または だるまフライ かんこくふうみそじる わかめのふりかけ	★	とうふ だるま たちうお だいす ぶたにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう くわかめ しらすほし わかめ	こまつな あかしそ	もやし たけのこ	こめ むぎ パンこ てんぷらこ	あぶら ごま ゴマあぶら	649 28.2

※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。