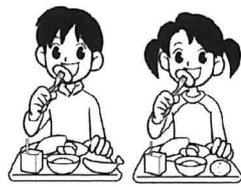




今月の給食めあて

よくかんで食べよう



給食標語

令和4年度 佳作

～ おいしいな かめばかむほど 元気が出てくる ～

久留米市立大橋小学校 平田 麟太郎さん

日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	主食	副食	1群主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆制品	2群主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群主にカロテン 緑黄色野菜	4群主にビタミンC その他の野菜・果物	5群主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群主に脂質 油脂	
1 (木)	ご飯	牛肉コロッケ にらともやしのいためもの みそしる 焼きのり	ちくわ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ 焼きのり	にら 小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ	ご飯 牛肉コロッケ 里いも	油 ごま油	700 21.3 18.8
2 (金)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース じゃがいものソテー 野菜スープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉 大豆	牛乳	パセリ 人参 水菜	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ セロリ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	756 28.0 24.3
5 (月)	ご飯	カレーマーマーボー じゃがいもと卵のスープ	牛肉 ふた肉 高野豆腐 ベーコン 卵	牛乳	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ コーン にんにく セロリ	ご飯 でん粉 じゃがいも	油	772 31.9 25.1
6 (火)	ご飯	焼きししゃも ひじきサラダ 飛鳥じる 【歯と口の健康週間・かみかみこんだて】	ツナ ふた肉 厚あげ 米みそ 豆乳	牛乳 ししゃも ひじき チーズ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖	マヨネーズ すりごま 油	734 27.1 27.5
7 (水)	米粉パン	とり肉とうずら卵のケチャップに 久留米産サラダ ココアクリーム 【地場産の日】	とり肉 うずら卵 大豆 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも ココアクリーム	油	730 33.5 25.8
8 (木)	麦ご飯	さわらの梅みそ焼き 切干大根のもの すましじる 【和食の日】	さわら 米みそ ふた肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	梅肉 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 砂糖	油	707 32.3 18.3
9 (金)	ナシゴレン	キャベツとパインのサラダ フォー アセロラゼリー 【東南アジアの料理】	牛肉 とり肉	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり パインかん もやし	麦ご飯 砂糖 ビーフン アセロラゼリー	油	723 20.9 15.8
12 (月)	麦ご飯	いそに みそしる さけふりかけ 【地場産の日】	とり肉 大豆 油あげ とうふ 米みそ さけふりかけ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油	708 25.1 17.7
13 (火)	カレーうどん	ツナサラダ 大学いも	とり肉 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	うどんめん でん粉 さつまいも 砂糖	油 マヨネーズ 黒ごま	785 22.1 25.7
14 (水)	ワンローフ パン	トマトオムレツ チンゲン菜のソテー 白いんげん豆のポタージュ はちみつマーガリン	トマトオムレツ ベーコン とり肉 白いんげんピューレ 豆乳	牛乳 だっし粉乳	チンゲン菜 人参 パセリ	もやし コーン 玉ねぎ	ワンローフパン じゃがいも はちみつマーガリン	油	768 29.1 31.1
15 (木)	ご飯	あじフライ 梅ドレッシングサラダ 村雲じる	あじフライ プレスハム 卵 とうふ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう 梅肉 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	704 26.5 20.6
16 (金)	麦ご飯	肉づめいなり ビーフン入り野菜いため ごじる	肉づめいなり ふた肉 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 砂糖 ビーフン じゃがいも	油	721 23.2 19.2
19 (月)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	752 20.3 19.2
20 (火)	クワジュシー	ゴーヤチャンプル もずくじる パインゼリー 【沖縄県の料理】	ふた肉 とうふ かつお節	牛乳 もずく	人参 ねぎ	干しいたけ もやし ゴーヤ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 ふ パインゼリー	油 ごま油	707 28.9 19.8
21 (水)	黒糖食パン	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ 一食チーズ	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	黒糖食パン スパゲッティ	油	771 27.5 22.0
22 (木)	ご飯	さばの塩焼き わかめとツナの和え物 春雨スープ 【朝ごはんの日】	さば ツナ とり肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ きくらげ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 春雨	油 ごま油	772 30.5 30.7
26 (月)	ご飯	じゃがいものそばろに 春雨のすのもの 納豆	ふた肉 プレスハム 納豆	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	706 24.4 16.0
27 (火)	親子 どんぶり	小松菜のいためもの きびなごのスパイシーあげ	とり肉 卵 ちくわ	牛乳 きびなご	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし コーン	麦ご飯 砂糖 でん粉	油	703 29.5 19.7
28 (水)	コッペパン	ハヤシシチュー アスパラガスのソテー ヨーグルト	牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 グリーンアスパラガス	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	油	792 27.0 27.5
29 (木)	とんこつ ラーメン (一食のり)	あげぎょうざ ごぼうサラダ みかんジュース 【久留米市の料理】	ふた肉 ぎょうざ ツナ	牛乳 のり チーズ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ きくらげ ごぼう きゅうり コーン みかんジュース	ちゃんぽんめん	ごま 油 マヨネーズ	791 29.5 29.4
30 (金)	麦ご飯	厚あげのちゅうかに 海そうサラダ しそひじきつくだに	牛肉 ふた肉 厚あげ	牛乳 海そうミックス しそひじきつくだに	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	736 27.9 22.8

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。
※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc 1本が毎日つきます。