



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和5年6月分献立表

久留米市教育委員会

久留米市立 小学校

こんげつ きやうしよく
今月の給食めあてた
よくかんで食べようきやうしよくひょうご
給食標語れ い わ ね ん ど か さ く
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～

く め し り つ お お し ょ う が つ こ う ひ ら た り ん た ろ う
久留米市立大橋小学校 平田 麟太郎さん

実施日	献立名		食品名とからだの中でののはたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (木)	ごはん	こうやどうふのごもくに ひじきサラダ りんごかん	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず やさいこんぶ ツナ ひじき かんてん	にんじん こんにゃく たけのこ しいたけ いんげん みずな きゅうり りんごジュース	639 25.7 22.0	だいたい えいよう 大豆の栄養につい して知ろう
2 (金)	むぎごはん	やしきしゃも じゃがいもとごぼうのきんぴら とうふのすましじる なつとう 【むしばよぼうデー・かみかみこんだて】	こめ むぎ じゃがいも ごま ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かまぼこ わかめ なつとう	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん えのきたけ ねぎ	576 23.0 15.9	よくかんで食べよう
5 (月)	わかめごはん	とりなんうどん きりぼしだいこんのわふうサラダ ミニトマト	こめ さとう かんめん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぎ きりぼしだいこ ん きゅうり コーン きくらげ ミニトマト	595 17.9 17.0	きれいに手を洗って 食べよう
6 (火)	むぎごはん	すぶた わかめスープ アセロラゼリー	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン えのきたけ にら	612 18.8 18.1	ぶたにく えいよう 豚肉の栄養につい して知ろう
7 (水)	キャロットパン	じゃがいものクリームに ナッツサラダ メロン	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶらアーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン メロン	683 22.0 30.7	きやうしよく 給食のパンについて し 知ろう
8 (木)	むぎごはん	キーマカレー トマトオムレツ うめドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず チーズ トマトオムレツ	たまねぎ にんじん コーン にんにく トマト キャベツ きゅうり うめぼし レモンじり	595 24.1 17.6	も つ ひょう み 盛り付け表を見て じゅんぴ 準備しよう
9 (金)	ごはん	さばのにつけ あらめののもの みそしる 【わしよくのひ】	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あらめ だいず あぶらあげ あつあげ みそ	しょうが こんにゃく にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	607 25.4 19.8	わしよく よ 和食の良さにについ し 知ろう
12 (月)	ごはん	ぶたにくとやさいのみそに きゅうりとわかめのすのもの ごごかなナッツ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまアーモンド くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ いりこ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ	609 22.6 17.5	しよくじ 食事のあいさつにつ し いて知ろう
13 (火)	ごはん	さわらのこうそうやき やさしいソテー にらたまスープ 【じばさんのひ】	こめ マヨネーズ パンこ オリブゆ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さわら たまご ベーコン	パセリ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし たまねぎ にら	631 25.6 24.2	ちきんちしよ う 地産地消の良さに し ついて知ろう
14 (水)	ねじりパン	アスパラガスときのこのスパゲティ イタリアンサラダ 【イタリアのりょうり】	パン スパゲティ あぶら オリブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ アスパラガス にんにく トマト キャベツ きゅうり りんご セロリー	615 24.5 17.8	りょうり あじ イタリアの料理を味 わおう
15 (木)	むぎごはん	きびなごのあげに キャベツのおかかサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン ゴマあぶら	ぎゅうにゅう きびなご ハム かつおぶし ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ もやし ねぎ	564 22.0 15.5	じょうず つか はしを上手に使って た 食べよう
16 (金)	ごはん	ちぐさやき ピーマンのいために みそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ みそ	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン もやし たまねぎ えのきたけ	579 23.6 18.9	きやうしよく さいりょう さんち 給食の材料の産地 について知ろう
19 (月)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ むぎ ゴマあぶら でんぶん さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらたまご ハム	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり	639 25.5 22.5	しよつき だいじ 食器を大事にあつ かおう
20 (火)	むぎごはん	ホキのなんばんづけ こまつなともやしのごまあえ みそしる やきのり	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ みそ やきのり	こまつな もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	582 22.9 16.0	ちょうり ほ いろいろな調理方 うほう 法について知ろう
21 (水)	けんさんむぎ コッペパン	チリコンカルネ ゆでやさしい しろいんげんのポターージュ みかんジュース	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず しろいんげん ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり パセリ みかんジュース	618 23.1 19.0	きょうりよく じゅんぴ 協力して準備しよう
22 (木)	むぎごはん	いそに アーモンドあえ あさりのつくだに	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも あぶらアーモンド	ぎゅうにゅう あさり とりにく だいず くわいかめ あぶらあげ ちわ	にんじん こんにゃく キャベツ もやし	620 25.5 16.7	えいよう あさりの栄養につい して知ろう
23 (金)	クワジュージー	ゴーヤチャンプル もずくじる バインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	こめ あぶら ゴマあぶら ふ バインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ハム かつおぶし もずく かまぼこ	にんじん しいたけ もやし ゴーヤ たまねぎ えのきたけ ねぎ	543 23.4 13.4	おきなわけんりょうり あじ 沖縄県の料理を味 わおう
26 (月)	ごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる 【あさごはさんのひ】	こめ マヨネーズ ごま ゴマあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ かつおぶし とうふ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	598 23.5 22.0	あさ かんたんあ 朝ごはんに簡単な和え もの と い 物を取り入れよう
27 (火)	むぎごはん	かぼちゃのそぼろに まごわやさしいサラダ みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま ポテトチップス オリブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ひじき	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり えのきたけ えだまめ コーン レモンじり みかんジュース	637 19.1 13.6	えいよう ごみを上手に片付 けよう
28 (水)	こめこパン	やきそば きたのさんサラダ すいか 【じばさんのひ】	こめこパン ちゅうかめん あぶら オリブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか かつおぶし あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな きゅうり チンゲンサイ コーン すいか	656 27.4 17.9	くるめ た 久留米でとれる食 もの おじ べ物を味わおう
29 (木)	ごはん	わふうハンバーグ もやしとコーンのソテー かきたまじる	こめ さとう でんぶん バター	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご かまぼこ とうふ	しめじ たまねぎ もやし にんじん コーン しいたけ ねぎ	597 24.1 19.0	たの きやうしよくじかん 楽しい給食時間づく りをしよう
30 (金)	むぎごはん	ビーンズカレー いそサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ミックスビーンズ チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	632 20.1 19.7	しゅるい まめ いろんな種類の豆に し ついて知ろう

※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士までご相談ください。 ※牛乳200cc1本が毎日つきます。 ※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。 ※各地区の献立表は久留米市ホームページにも掲載しております。 ※材料中の太字は地場産物です。