



令和5年6月分献立表

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

実施日	献立名		食品名とからだの中でのほたらき			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)	むぎごはん	あじのなんばんづけ ごまあえ かしわじる のり	こめ むぎ でんぷん ごま あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりく とろふ のり	たまねぎ ビーマン キャベツ チンゲンサイ にんじん だいこん ごんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	617 26.2 19.8		いろいろな調理 方法について知ろう
2 (金)	しよパン	ポテトのカレーに かいそうサラダ メロン はちみつマーガリン	パン じゃがいも あぶら ごま さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう とりく しろいんげんまめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん ビーマン コーン キャベツ きゅうり りんご メロン	593 20.4 19.3		きれいに手を洗って 食べよう
5 (月)	むぎごはん	ごうどうふのごもくに ひじきサラダ こまつなのふりかけ 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ごうどうふ ツナ ひじき チーズ ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ たけのこ キャベツ みずな こまつな	649 30.7 24.2		地産地消の良さ について知ろう
6 (火)	むぎごはん	にくじゃが ばいにくあえ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ なつとう	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ もやし きゅうり ばいにく	584 21.7 13.1		食器を 大事に扱おう
7 (水)	むぎごはん	あかうおのからあげごまソースかけ きゅうりとわかめのすのもの とうにゅういりみそしる 【わしょくのひ】	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかう わかめ ぶたにく あつあげ とうにゅう みそ	きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	634 25.9 20.9		和食の良さについて 知ろう
8 (木)	むぎごはん	キャベツとぶたにくのオイスターいため はるさめスープ あさりのつくだに	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あさり	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	554 21.5 15.2		あさりの栄養 について知ろう
9 (金)	ミルクねじりパン	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ みかんジュース 【イタリアのりょうり】	ミルクパン スパゲティ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり みかんジュース	638 25.5 17.2		イタリアの料理を 味わおう
12 (月)	むぎごはん	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 【あさごほんのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ とうみょう たまねぎ ねぎ	578 25.6 16.6		朝ごはんは簡単な 和え物を取り入れよう
13 (火)	むぎごはん	ドライカレー むめドレッシングサラダ ジュリアンスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ チーズ たまご	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン ばいにく レモンかじゅう セロリ パセリ	612 23.9 15.7		いろいろな種類の豆 について知ろう
14 (水)	むぎごはん	やきそば だいずいりぎすけに	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし いりこ だいず	たまねぎ キャベツ もやし にんじん	611 25.7 16.0		協力して準備しよう
15 (木)	むぎごはん	きびなごのあげに にらともやしのいためもの わかめスープ みかんジュース 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう きびなご ベーコン とうふ わかめ	もやし にら たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ みかんジュース	612 21.3 16.0		よくかんで食べよう (むし歯予防デー)
16 (金)	こめこパン	アスパラガスのクリームに いそサラダ ミントマト 【じばさんのひ】	こめこパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりく えび チーズ とうにゅう なまクリーム くわかめ	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり みずな コーン ミントマト	591 25.7 21.9		久留米でとれる 食べ物を味わおう
19 (月)	むぎごはん	さばのピリからに きんぴらごぼう みそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば だいず とろふ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	652 27.3 21.4		はしを上手に使って 食べよう
20 (火)	むぎごはん	すぶた きりほしだいこんのスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ きりほしだいこん しめじ にら	621 20.9 20.6		豚肉の栄養 について知ろう
21 (水)	むぎごはん	いそに はるさめのすのもの のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりく だいず くわかめ あぶらあげ ささみ のり	にんじん ごんにゃく きゅうり もやし コーン	578 21.7 14.6		大豆の栄養 について知ろう
22 (木)	むぎごはん	ソーキそば ゴーヤのたまごじ ぶりかけ パインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	こめ むぎ かんめん さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ツナ かつおぶし ぶりかけ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ゴーヤ もやし	641 23.6 15.3		沖縄県の料理を 味わおう
23 (金)	かしわがたパン	ハンバーグソースかけ コールスローサラダ いんげんまめのポスタージュ	パン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パインかん にんじん パセリ	606 25.4 22.8		楽しい給食時間 づくりをしよう
26 (月)	ぶたキムチ どんぶり	もやしのナムル にらたまごのスープ みかんジュース	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	キムチ こまつな しょうが もやし にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ にら みかんジュース	574 20.0 15.8		ごみを上手に 片付けよう
27 (火)	むぎごはん	やししやち きりほしだいこんとうみょうのごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう しやち ツナ あぶらあげ わかめ みそ	きりほしだいこん とうみょう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	586 20.7 19.2		食事のあいさつ について知ろう
28 (水)	むぎごはん	ビーンズカレー きゅうりのふうみづけ フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず しろいんげんまめ たしふんにゅう ちりめん こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり みかんかん ももかん パインかん	662 22.3 17.8		盛りつけ表を見て 準備しよう
29 (木)	むぎごはん	えびとうふのチリソース チンゲンサイのいのために オレンジかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう えび とうふ うずらたまご あぶらあげ ちりめん かつおぶし かんてん	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ みかんジュース みかんかん	617 29.0 17.5		給食の材料の産地 について知ろう
30 (金)	キャラットパン	とりくのコーンフレークやき こまつなのソテー レンズまめのスープ	キャラットパン コーンフレーク パンご マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりく チーズ ベーコン レンズまめ	こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	686 27.9 33.9		給食のパンについて 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。