

# 令和5年6月分献立表

久留米市教育委員会  
田丸中学校給食共同調理場



こんげつ きゅうしよく  
今月の給食めあて

よくかんで食べよう



きゅうしよくひょうご  
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～

久留米市立大橋小学校 平田 麟太郎さん

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	むぎごはん キャベツとあつあげのうまにわかめとツナのあえもの なつとう【じばさんのひ】	ぶたにく あつあげ ツナ なつとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ★ ほしいたけ キャベツ★ もやし こんにやく きゅうり★	ごめ★ まるむぎ さとう	あぶら	604 27.9 19.8
2 (金)	ごはん きびなごのあまからにきりぼしだいこんのナポリタン さわにわん【むしばょうデー】	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご チーズ	ピーマン にんじん ねぎ★	きりぼしだいこん たまねぎ★ ごぼう	ごめ★ さとう	あぶら パター	556 21.9 17.0
5 (月)	おやこどんぶり(むぎごはん) キャロットサラダごさかな	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん ねぎ★	たまねぎ★ ほしいたけ コーン	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ノンエッグハーフ	533 22.6 14.0
6 (火)	ミルクしよくパン シーフードスパゲティ イタリアンサラダ【イタリアのりょうり】	ベーコン いか えび かいばしら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト アスパラガス あかパプリカ	たまねぎ★ しめじ にんにく キャベツ★ きパプリカ レモンかじゅう りんご	ミルクパン スパゲティ	あぶら オリーブオイル	582 28.7 16.1
7 (水)	ごはん さばのピリからに ひきわりだいずのサラダじゃがいものみそしる	さば だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	にんにく キャベツ★ きゅうり★ コーン たまねぎ★ えのきたけ	ごめ★ さとう じゃがいも★	あぶら	630 22.0 22.7
8 (木)	ごはん なすとぶたにくのみそいため ワンタンスープ さつまポテト	ぶたにく みそ かいばしら	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★ ねぎ★	なす たまねぎ★ しょうが にんにく えのきたけ きくらげ	ごめ★ さとう でんぶん ワンタン さつまポテト	あぶら ごまあぶら	569 16.5 14.9
9 (金)	むぎごはん だいずのいそに おひたし アセロラゼリー【ファイバーこんだて】	とりにく だいず★ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん こまつな★	こんにやく ごぼう きゅうり★	ごめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう アセロラゼリー	あぶら	552 19.2 12.9
12 (月)	ごはん まーぼーじゃが ちゅうかあえ	ぎゅうにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな★	たまねぎ★ にんにく しょうが もやし コーン レモンかじゅう	ごめ★ さとう じゃがいも★ はるさめ	あぶら ごまあぶら	552 18.2 14.2
13 (火)	せわりこめパン チリコンカルネ コンソメスープ【じばさんのひ】	ぎゅうにく ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ★	たまねぎ★ にんにく キャベツ★ マッシュルーム	ごめこパン★ さとう でんぶん	あぶら パター	557 26.8 19.9
14 (水)	カレーピラフ レモンあえ いんげんまめのポターージュ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん パセリ★	たまねぎ★ マッシュルーム にんにく キャベツ★ レモンかじゅう	ごめ★ さとう じゃがいも★	あぶら	490 16.7 12.4
15 (木)	むぎごはん さけのノンエッグマヨやき とうふのみそしる キャベツのしおこんぶあえ【あさごはんのひ】	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ねぎ★ とうみょう	キャベツ★ たまねぎ★ しめじ えのきたけ	ごめ★ まるむぎ	ノンエッグハーフ ごま ごまあぶら	592 24.6 20.9
16 (金)	ポークカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ★ にんにく りんご みかん パイン もも	ごめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎこ さとう	あぶら パター	634 18.1 16.6
19 (月)	ごはん しろみぎかなのフライ ベーコンとアスパラのソテー かきたまじる	ホキ ベーコン たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ニラ★	コーン たまねぎ★ ほしいたけ	ごめ★ でんぶん	あぶら	546 20.9 16.0
20 (火)	けんさんむぎしよくパン ポークビーンズ かいそうサラダ すいか	ぶたにく だいず★	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん いんげん トマト	たまねぎ★ きゅうり★ キャベツ★ コーン すいか	パン さとう じゃがいも★	あぶら ごま ごまあぶら	505 20.7 16.7
21 (水)	ごはん にくじゃが のりあえ みかんジュース	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん いんげん こまつな★	たまねぎ★ こんにやく えのきたけ みかんかじゅう	ごめ★ さとう じゃがいも★	あぶら ごまあぶら	586 16.8 12.9
22 (木)	ごはん とんこつラーメン ちんげんさいのナムル さけふりかけ	ぶたにく さけふりかけ	ぎゅうにゅう	ねぎ★ にんじん チンゲンサイ★	しょうが もやし きくらげ きゅうり★	ごめ★ さとう ちゃんぽんめん	ごまあぶら ごま	573 20.3 15.5
23 (金)	クワジュージー ゴーヤチャンプル アーサじる シークワサーゼリー【おきなわけんのりょうり】	ぶたにく とうふ ベーコン たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ゴーヤ ねぎ★	ほしいたけ えだまめ たまねぎ★ にんにく しょうが えのきたけ	ごめ★ でんぶん シークワサー ゼリー	あぶら ごまあぶら	583 26.0 17.5
26 (月)	ごはん とりなんぼんうどん こまつなサラダ のりこうみふりかけ	とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう のりふりかけ	にんじん ねぎ★ こまつな★	ごぼう しめじ もやし きくらげ コーン	ごめ★ さとう うどんめん	ノンエッグハーフ	546 18.6 14.2
27 (火)	コッペパン ほうれんそうオムレツ みかんサラダ アスパラガスのクリームに【てあらいこんだて】	オムレツ とりにく えび	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん アスパラガス	みかん キャベツ★ きゅうり★ たまねぎ★ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも★ こむぎこ	あぶら パター	614 25.0 26.1
28 (水)	ごはん チキンチキンごぼう キャベツのみそしる みかんジュース【かみかみこんだて】	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	ごぼう えだまめ キャベツ★ たまねぎ★ みかんかじゅう	ごめ★ さとう でんぶん	あぶら	687 23.1 21.0
29 (木)	ぶたキムチどんぶり(むぎごはん) はるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ニラ★ こまつな★	しょうが たまねぎ★ キムチ もやし	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	533 19.0 13.6
30 (金)	ごはん さわらのてりやき ひじきのにも物 あすかじる 【わしよくのひ】	さわら あぶらあげ だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ★	しょうが こんにやく だいこん ほしいたけ	ごめ★ さとう でんぶん じゃがいも★	あぶら	559 24.8 14.4

※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。★は久留米市の地産産物です。