

令和5年6月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょくじゆ

今月の給食めあて

よくかんで食べよう



きゅうしょくじゆ

れいわねんどかさく
令和4年度佳作げんきで
～おいしいな かめばかむほど 元気が出てくる～くろめしりつ おおはし しょうがっこ 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

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのものとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	麦ご飯 キャベツと厚揚げの旨煮 若布とツナの和え物 納豆【地場産の日】	豚肉 厚揚げ ツナ 納豆	牛乳 若布	人参	玉葱★ 干椎茸 キャベツ★ もやし こんにゃく 胡瓜★	米★ 丸麦 砂糖	油	730 32.9 22.9	
2 (金)	ご飯 きびなごの甘辛煮 切干大根のナポリタン 沢煮椀【むし歯予防デー】	ベーコン 豚肉	牛乳 きびなご チーズ	ピーマン 人参 葱★	切干大根 玉葱★ ごぼう	米★ 砂糖	油 バター	685 26.6 19.9	
5 (月)	親子丼(麦ご飯) キャロットサラダ 小魚	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 小魚	人参 葱★	玉葱★ 干椎茸 コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ノンエッグハーフ	655 27.5 16.0	
6 (火)	ミルク食パン シーフードスパゲティ イタリアンサラダ 【イタリアの料理】	ベーコン いか えび 貝柱	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト アスパラガス 赤パプリカ	玉葱★ しめじ にんにく キャベツ★ 黄パプリカ レモン果汁 りんご	ミルクパン スパゲティ	油 オリーブオイル	740 36.1 19.1	
7 (水)	ご飯 鯖のピリから煮 ひきわり大豆のサラダ じゃが芋のみそ汁	鯖 大豆 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱★	にんにく キャベツ★ 胡瓜★ コーン 玉葱★ えのき茸	米★ 砂糖 じゃが芋★	油	737 24.5 23.8	
8 (木)	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め ワンタンスープ さつまポテト	豚肉 みそ 貝柱	牛乳	人参 ニラ★ 葱★	なす 玉葱★ 生姜 にんにく えのき茸 木耳	米★ 砂糖 でん粉 ワンタン さつまポテト	油 ごま油	681 19.5 16.5	
9 (金)	麦ご飯 大豆の磯煮 お浸し アセロラゼリー 【ファイバー献立】	鶏肉 大豆★ 油揚げ かつお節	牛乳 塙若布	人参 小松菜★	こんにゃく ごぼう 胡瓜★	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖 アセロラゼリー	油	680 23.1 14.6	
12 (月)	ご飯 麻婆じゃが 中華和え	牛肉 大豆 みそ ハム	牛乳	人参 小松菜★	玉葱★ にんにく 生姜 もやし コーン レモン果汁	米★ 砂糖 じゃが芋★ 春雨	油 ごま油	680 21.9 16.3	
13 (火)	背割り米粉パン チリコンカルネ コンソメスープ 【地場産の日】	牛肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト 青梗菜★	玉葱★ にんにく キャベツ★ マッシュルーム	米粉パン★ 砂糖 でん粉	油 バター	712 34.1 24.1	
14 (水)	カレーピラフ レモン和え いんげん豆のポタージュ	牛肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	青梗菜★ 人参 パセリ★	玉葱★ マッシュルーム にんにく キャベツ★ レモン果汁	米★ 砂糖 じゃが芋★	油	599 19.9 14.0	
15 (木)	麦ご飯 鮭のソテー マヨ焼き 豆腐のみそ汁 キャベツの塩昆布和え【朝ご飯の日】	鮭 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塙昆布	葱★ 豆苗	キャベツ★ 玉葱★ しめじ えのき茸	米★ 丸麦	ノンエッグハーフ ごま ごま油	721 29.2 24.3	
16 (金)	ポークカレー(麦ご飯) フルーツヨーグルト	豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱★ にんにく りんご みかん パイン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋★ 小麦粉 砂糖	油 バター	786 21.6 19.4	
19 (月)	ご飯 白身魚のフライ ベーコンとアスパラのソテー かきたま汁	ホキ ベーコン 卵 かつお節	牛乳 若布	アスパラガス 人参 ニラ★	コーン 玉葱★ 干椎茸	米★ でん粉	油	649 23.6 18.0	
20 (火)	県産麦食パン ポークピーンズ 海藻サラダ すいか	豚肉 大豆★	牛乳 海藻ミックス	人参 いんげん トマト	玉葱★ 胡瓜★ キャベツ★ コーン すいか	パン 砂糖 じゃが芋★	油 ごま ごま油	680 27.1 20.8	
21 (水)	ご飯 肉じゃが のり和え みかんジュース	牛肉	牛乳 もみのり	人参 いんげん 小松菜★	玉葱★ こんにゃく えのき茸 みかん果汁	米★ 砂糖 じゃが芋★	油 ごま油	705 19.8 14.5	
22 (木)	ご飯 とんこつラーメン 青梗菜のナムル 鮭ぶりかけ	豚肉 鮭ぶりかけ	牛乳	葱★ 人参 青梗菜★	生姜 もやし 木耳 胡瓜★	米★ 砂糖 ちゃんぽん麺	ごま油 ごま	708 24.6 18.0	
23 (金)	中 体 連								
26 (月)	ご飯 鶏南蛮うどん 小松菜サラダ のり香味ふりかけ	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 のりふりかけ	人参 葱★ 小松菜★	ごぼう しめじ もやし 木耳 コーン	米★ 砂糖 うどん麺	ノンエッグハーフ	670 22.2 16.1	
27 (火)	コッペパン ほうれん草オムレツ みかんサラダ アスパラガスのクリーム煮【手洗い献立】	オムレツ 鶏肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 アスパラガス	みかん キャベツ★ 胡瓜★ 玉葱★ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋★ 小麦粉	油 バター	797 31.8 33.4	
28 (水)	ご飯 チキンチキンごぼう キャベツのみそ汁 みかんジュース【かみかみ献立】	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 葱★	ごぼう 枝豆 キャベツ★ 玉葱★ みかん果汁	米★ 砂糖 でん粉	油	837 28.0 25.1	
29 (木)	豚キムチ丼(麦ご飯) 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ニラ★ 小松菜★	生姜 玉葱★ キムチ もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま	641 22.1 15.4	
30 (金)	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの煮物 飛鳥汁 【和食の日】	鯖 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 葱★	生姜 こんにゃく 大根 干椎茸	米★ 砂糖 でん粉 じゃが芋★	油	681 29.5 16.2	

※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。★は久留米市の地場産物です。