



令和5年6月分献立表

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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	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)				
1 (木)	むぎごはん	にくじゃが ばいにくあえ なつとう	こめ むぎ ジャがいも 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 大切に扱おう
2 (金)	ぶたキムチ どんぶり	もやしのナムル ならとたまごのスープ みかんジュース	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	キムチ ごまつな しょうが もやし にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ なら みかんジュース	574 20.0 15.8			ごみを上手に 片付けよう
5 (月)	しよくパン	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 ジャがいも あぶら ごま さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく 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
6 (火)	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 【あさごはんのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごま ごまあぶら ジャがいも	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
7 (水)	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 でんぶん 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
8 (木)	むぎごはん	ハンバーグソースかけ コールスローサラダ いんげんまめのポターージュ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ジャがいも	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 バインかん にんじん パセリ	652 22.9 19.7			楽しい給食時間 づくりをしよう
9 (金)	むぎごはん	きびなごのあげに な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 でんぶん 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 なら 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)
12 (月)	キャラットパン	とりにくのコーンフレークやき ごまつなのソテー レンズまめのスープ	キャラットパン コーンフレーク パンこ マヨネーズ あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン レンズまめ	ごまつな 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
13 (火)	むぎごはん	ピーズカレー きゅうりのふうみづけ フルーツヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも 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 たっしふんにゅう 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 バインかん	662 22.3 17.8			盛りつけ表を見て 準備しよう
14 (水)	むぎごはん	いそに はるさめのすのもの のり	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず きわかめ あぶらあげ ささみ のり	にんじん こんにゃく 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
15 (木)	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 【わしよくのひ】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう あかうお 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
16 (金)	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
19 (月)	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 ジャがいも 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 とりにく 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 食べ物を楽しもう
20 (火)	むぎごはん	ソーキそば ゴーヤのたまごとし ぶりかけ バインゼリー 【おきなわけんのりようり】	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
21 (水)	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 とうふ 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
22 (木)	むぎごはん	こうやどろふのごもくに ひじきサラダ ごまつなのぶりかけ 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどろふ 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 ごまつな	649 30.7 24.2			地産地消の良さ について知ろう
23 (金)	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 でんぶん 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 なら	621 20.9 20.6			豚肉の栄養 について知ろう
26 (月)	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 【イタリアのりようり】	ミルクパン スパゲティ あぶら オリブオイル	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
27 (火)	むぎごはん	やししいやも きりほしだいこんとうみょうのごまアヒアヒ みそしる	こめ むぎ ごま マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう ししいやも 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	ドライカレー う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 でんぶん	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
29 (木)	むぎごはん	えびととうふのチリソース チンゲンサイのいために オレンジかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	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)	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 でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とりにく とうふ 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 こんにゃく 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

※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。