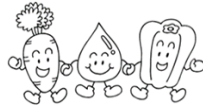




令和6年10月分献立表

今月の給食めあて

旬の食べ物について知ろう



給食標語

令和5年度 佳作

～ご当地の料理も食べれる さいこうだ～

久留米市立城島小学校 市川 翔子さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくじんめい 食品名からだの中でのほたらき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしよく 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 か (火)	むぎごはん	さばのにつけ こまつなのじゃこあえ さわにわん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば ちりめん ぶたにく	しょうが こまつな もやし ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ ほししいたけ みずな	561 23.4 16.5	ちりめんじゃこについて 知ろう
2 すい (水)	ピビンバ	ナムル わかめスープ 【かんこくりょうり】	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とうふ わかめ	にんじん もやし こまつな にんにく キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	515 22.6 15.1	ピビンバの食べ方について 知ろう
3 もく (木)	むぎごはん	あつあげとごぼうのもの キャベツのしおこんぶあえ りんごかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ しおこんぶ かつおぶし かんてん	しらたき ごぼう もやし にんじん キャベツ とうみょう りんごジュース	599 21.1 16.7	ゴボの捨て方について かんがえよう
4 きん (金)	ワンローフパン	ツナサラダ コーンクリームスープ スライスチーズ みかんジュース 【あさごはんのひ】	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ベーコン とうにゅう なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん コーンクリーム パセリ みかんジュース	619 26.6 24.9	栄養バランスの良い 朝食ごはんについて かんがえよう
7 げつ (月)	むぎごはん	かぼちゃのたまごやき ごまあえ みそしる なつとう 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ なつとう	かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	599 23.6 17.7	こまつな 小松菜について知ろう
8 か (火)	むぎごはん	こいわしとれんこんのからあげ にらともやしのいためもの かきたまじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし ベーコン たまご とうふ	れんこん もやし にら たまねぎ にんじん みずな	609 23.0 21.4	よくかんで食べよう
9 すい (水)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに わかめとツナのあえもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツな わかめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり	537 20.1 12.7	調味料の「さしすせそ」 について知ろう
10 もく (木)	キャロットライス	ひきにくのケチャップいため マリネサラダ フルーツミックス 【めのあいごデー】	こめ バター あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たいざ	にんじん キャロットジュース たまねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ コーン りんご レモンかじゅう みかんかん ももかん バインかん	550 19.4 14.7	にんじん えいよう 人参の栄養について 知ろう
11 きん (金)	かしわがたパン	ホキのカレーやき きゅうりのサラダ レンズまめのスープ	パン オリーブオイル パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ヨーグルト ベーコン レンズまめ	きゅうり コーン サラダ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	532 24.4 20.6	衛生管理、給食当番 点検票について知ろう
15 か (火)	たまご どんぶり	くきわかめのいために きのこじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ どりにくきわかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ こんにゃく にんじん しめじ エリンギ えのきたけ こまつな	552 22.1 16.7	旬のきのこを食べよう
16 すい (水)	むぎごはん	とんこつラーメン くるめさんやさいのすみそあえ たかなのいたためもの ももゼリー 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん ごま さとう マヨネーズ あぶら せりー	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ みそ かつおぶし	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ きゅうり チンゲンサイ たかなづけ	575 18.8 12.2	とんこつ 豚骨ラーメンについて 知ろう
17 もく (木)	むぎごはん	にくじゃが おかかあえ りんご	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 かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ もやし コーン りんご	540 17.2 10.5	こめ しゅうかく 米の収穫について 知ろう
18 きん (金)	あげパン	ポークピーンズ キャベツとコーンのソテー	こめごパン あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たいざ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく	644 26.0 25.3	しゃぶしゃぶ 食事のマナーについて 知ろう
21 げつ (月)	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき かぼすあえ むらもじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご とうふ わかめ	たまねぎ しょうが もやし とうみょう にんじん かぼすかじゅう ねぎ	589 26.7 19.9	かぼすについて知ろう
22 か (火)	かしわごはん	ちくわのマヨネーズやき もやしのいたためもの みそしる	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あつあげ わかめ みそ とうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	545 21.7 17.9	きょうりょく しゅんび 協力して準備をしよう
23 すい (水)	むぎごはん	カレー グリーンサラダ オレンジかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎご パター ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ かんてん	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり サラダ レモンかじゅう みかんジュース みかんかん	626 17.1 17.0	てづく きゅうりよく 手作り給食について 知ろう
24 もく (木)	むぎごはん	みそカツ せんぎりやさい けんちんじる 【あいちけんのりょうり】	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ヒレカツ みそ とうふ あぶらあげ	にんにく キャベツ みずな だいごん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	580 19.5 17.0	あいちけん りょうり 愛知県の料理を あじ 味わおう
25 きん (金)	ぶどう コッペパン	グラタン きりほしだいごんのスープ みかん	ぶどうパン ベンネマカロニ こむぎご パター ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ もやし きりほしだいごん グリーンリーフレタス みかん	525 18.6 18.7	きれいに盛り付けよう
28 げつ (月)	むぎごはん	あかうのおもみじやき ばいにくあえ こんさいごまじる	こめ むぎ マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう あかうお こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん もやし こまつな ばいにく だいごん れんこん ごぼう ねぎ	541 20.3 16.0	ほんしよく 保存食について知ろう
29 か (火)	むぎごはん	ごぼうてうどん ひじきサラダ	こめ むぎ こむぎご あぶら かんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ツな ひじき チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	567 15.9 15.4	ごぼううどんを 食べよう
30 すい (水)	むぎごはん	あきやさいのもの すきこんぶのあえもの のり 【わしよくのひ】	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ のり	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ コーン りんご	575 16.8 14.1	あきやさい あじ 秋野菜を味わおう
31 もく (木)	むぎごはん	はつぼうさい シュウマイ れんこんのサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか シュウマイ ツな	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ れんこん きゅうり	569 22.0 16.3	はつぼうさい 八宝菜について知ろう

※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。 ※材料中の太字は地産地消品です。