

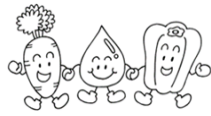


令和6年10月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

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

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 (火)	ごはん	さばのみそに ごまあえ けんちんじる 【じばさんのひ】	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが こまつな にんじん だいこん ほうれんそう こんにゃく	575 23.0 17.1	じばさんふつ あじ 地場産物を味わおう	
2 (水)	むぎごはん	こうやどろふのたまごとじ チンゲンサイのいためもの	ごはん むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやどろふ たまご とりにく ベーコン	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ もやし	576 24.5 19.5	たまご えいよう 卵の栄養について 知ろう	
3 (木)	ごはん	みそカツ ゆでキャベツ すましじる 【あいちけんのりょうり】	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	597 19.7 19.7	あいちけん りょうり 愛知県の料理を 知ろう	
4 (金)	むぎごはん	ふりかけ あきやさいのもの きりぼしだいこんのわふうサラダ りんご	ごはん むぎ さつまいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ みそ	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しめじ いんげん だいこん きゅうり コーン きくらげ りんご	648 20.0 20.2	あきやさい あじ 秋野菜を味わおう	
7 (月)	ミルクねじりパン	おまめいりミートスパゲティ コールスローサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいち ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	564 24.5 18.7	じょうず もつ 上手に盛り付けよう	
8 (火)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに ひじきのマヨネーズあえ みかんジュース	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひじき まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース みずな きゅうり みかんかじゅう	668 20.8 19.9	す かつ ごみの捨て方につい て考えよう	
9 (水)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいち みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	630 25.9 20.8	みじたく との 身支度を整えよう	
10 (木)	おやこどんぶり	キャベツとコーンのいためもの みそしる ブルーベリーゼリー 【めのあいごデー】	ごはん さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ コーン しめじ	656 22.4 19.8	め たの 目によい食べ物に ついて知ろう	
11 (金)	ごはん	きびなごのいそべあげ くわわかめのいために むらくもじる ピーチかん 【かみかみこんだて】	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう きびなご あおのり くわわかめ でんぷん たまご とうふ わかめ かんてん	こんにゃく にんじん たけのこ ねぎ ももかじゅう もも	551 21.4 16.2	た よくかんで食べよう	
15 (火)	ごはん	にくじゃが すきこんぶのサラダ なつとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく すきこんぶ なつとう	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく えのきたけ コーン りんご	606 23.5 16.0	す きの 好き嫌いせず残さず 食べよう	
16 (水)	コーンごはん	きのこのシチュー キャベツのソテー オレンジかん	ごはん じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー かんてん	コーン えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ みかんかじゅう みかん	599 18.2 18.1	てづく かんてん 手作り寒天につい て知ろう	
17 (木)	むぎごはん	さわらのごまマヨやき あらめのにもの みそしる	ごはん むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら あらめ あぶらあげ だいち とうふ わかめ みそ	こんにゃく にんじん しいたけ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	617 26.0 22.8	し さわらについて知ろう	
18 (金)	ピピンバ	かんこくふうはるさめスープ 【かんこくのりょうり】	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく わかめ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ はくさい	568 22.9 18.0	かんこく りょうり 韓国の料理を あじ 味わおう	
21 (月)	コッペパン	ホキのパンこやき ジャーマンポテト ミネストローネ	パン パンこ マヨネーズ じゃがいも パター マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウインナー しろういんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー にんにく	576 25.5 22.9	あかな えいよう 魚の栄養につい て知ろう	
22 (火)	しそごはん	わかめうどん やさしいため	ごはん うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ ぶたにく ちくわ	しそ ねぎ もやし キャベツ たまねぎ にんじん	569 21.0 12.6	じゆんび すばやく準備をしよう	
23 (水)	ごはん	じゃがいものそぼろに すみそあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きゅうり	592 23.0 15.3	えいよう じゃがいもの栄養に ついて知ろう	
24 (木)	むぎごはん	さばのしおやき ひじきのいために みそしる ぶどうかん 【わしよのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき てんぷら あつあげ みそ かんてん	にんじん いんげん こんにゃく えのきたけ たまねぎ ねぎ ぶどうかじゅう	583 27.8 14.9	わしよく 和食について知ろう	
25 (金)	ごはん	ふりかけ いそに ばいにくあえ りんご 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく だいち くわわかめ あぶらあげ	にんじん こんにゃく だいこん みずな ばいにく りんご	583 20.9 16.0	しよくつ ほんた 食物せいの働きに ついて知ろう	
28 (月)	ワンローフパン	スライスチーズ ツナサラダ コーンクリームスープ 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 まぐろ ベーコン なまクリーム	きゅうり たまねぎ コーン にんじん パセリ みかんかじゅう	637 26.9 25.9	あさ 朝ごはんの大切さを 知ろう	
29 (火)	むぎごはん	レンズまめのカレー フルーツヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも バイン	605 19.2 14.0	しよつき かつ かつ 食器の返し方を みなお 見直そう	
30 (水)	ごはん	やきししゃも ゆずあえ だんごじる 【じばさんのひ】	ごはん さとう ごま さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい もやし きゅうり にんじん ゆずかじゅう だいこん たまねぎ ねぎ	583 21.1 15.6	ちさんちしよ 地産地消につい て知ろう	
31 (木)	ごはん	とうふとえびのチリソースに ちゅうかサラダ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ えび	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	606 24.9 19.3	ただ てあら 正しい手洗いをしよう	

※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。