

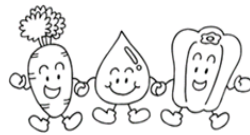


令和6年10月分献立表

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たはらき			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)		
1 (火)	ごはん	さばのにつけ こまつなともしのごまあえ わかめじる【わしよのひ】	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	545 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 16.2	さば(青魚)について知ろう
2 (水)	せわりコッペパン	ウインナー ツナサラダ コーンクリームスープ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ツナ なまクリーム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモンじる コーン	632 24.1 28.0	栄養バランスの良い朝ごはんについて知ろう
3 (木)	ごはん	みそカツ ゆでやさい けんちんじる 【あいちけんのりょうり】	こめ ごま さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう トンカツ あかみそ とうふ とりこ	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん にんじん しいたけ ごぼう	591 19.7 21.5	愛知県産の料理を味わおう
4 (金)	むぎごはん	ぐだくさんたまごやき こまつなのいために とうにゅういりみそしる	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ハム かつおぶし わかめ みそ とうにゅう	しいたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん ごぼう しめじ	562 21.8 15.9	衛生管理、給食当番点検票について知ろう
7 (月)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき キャベツのおかかあえ むらくもじる	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さわら わかめ かつおぶし たまご とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん もやし	561 26.1 16.3	食事のマナーについて知ろう
8 (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ぼんさんすう だいずのことうがらめ 【きゅうしよくアンサンブル「マーボー豆腐」】	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら はるさめ ことう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ だいず ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にら たけのこ にんにく きゅうり もやし	625 27.8 19.6	マーボー豆腐の作り方を知ろう
9 (水)	ワンローフパン	こまつたさんのミートソーススパゲティ キャベツとりんごのサラダ 【こまつたさんの「スパゲティ」】	パン スパゲティ バター オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ りんご きゅうり	579 23.8 21.4	スパゲティの作り方を知ろう
10 (木)	むぎごはん	かぼちゃのそぼろに アーモンドあえ キャロットかん 【めのあいごデー】	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ かんてん	しょうが かぼちゃ しいたけ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし みかんジュース	590 18.7 12.5	人参の栄養について知ろう
11 (金)	ごはん	わふうきのこハンバーグ やさしいソテー レンズまめのスープ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ レンズまめ ベーコン	しめじ えのきたけ マッシュルーム たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン セロリー	599 23.5 16.7	旬のきのこを食べよう
15 (火)	むぎごはん	やしきしゃも こんぶあえ みそしる なっとう	こめ むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう しゃも しらすぼし こんぶ あつあげ みそ なっとう	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ	576 24.4 17.0	納豆について知ろう
16 (水)	こめこパン	とんこつラーメン きたのさんサラダ【じばさんのひ】	こめこパン ちゅうかめん ごま オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ こまつな きゅうり チンゲンサイ コーン	562 25.7 17.5	ラーメンについて知ろう
17 (木)	ごはん	とりのからあげ かいそうサラダ かきたまじる 【かねしましよウリクエスト】	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこ かいそう あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ	にんじん きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ	600 23.8 22.9	リクエスト給食を味わおう
18 (金)	むぎごはん	ビーフカレー ひじきサラダ オレンジかん 【きゅうしよくばんちよう「ビーフカレー・ひじきサラダ」】	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ツナ ひじき かんてん	たまねぎ にんじん にんにく りんご みずな きゅうり みかんジュース	681 21.7 23.8	手作りカレーについて知ろう
21 (月)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ くきわかめのいために ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり くきわかめ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう	541 21.4 15.7	よくかんで食べよう
22 (火)	ごはん	わかめうどん じゃがいもとごぼうのきんぴら みかんジュース	こめ かんめん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ わかめ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん みかんジュース	614 19.4 12.9	きれいに盛り付けよう
23 (水)	ライむぎコッペパン	きのこスープ だいずサラダ りんご 【14ひきのあさごはん「きのこスープ」】	ライむぎコッペパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう だいず ハム	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	627 23.0 24.7	大豆の変身について知ろう
24 (木)	ごはん	がんものふくめに キャベツときゅうりのそくせきづけ さつまじる やきのり	こめ さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう がんも しらすぼし とりこ とうふ みそ やきのり	キャベツ きゅうり はりはりづけ にんじん だいこん ごぼう	488 17.0 10.9	ゴミの捨て方について考えよう
25 (金)	むぎごはん	ツナじゃが きたのさんやさいのすみそあえ ひじきふりかけ【じばさんのひ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ みそ ひじきふりかけ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり	548 21.6 10.2	こまつな小松菜について知ろう
28 (月)	ごはん	はっほうさい だいがくいも みかんジュース	こめ あぶら でんぷん さつまいも さとう くらごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ みかんジュース	687 18.9 18.2	はっほうさい八宝菜について知ろう
29 (火)	たまごどんぶり	キヌアいのりサラダ きのこのとろみじる	こめ むぎ さとう でんぷん キヌアミックス ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ しめじ エリンギ みずな	527 19.2 14.2	たまごえいよう卵の栄養について知ろう
30 (水)	パンパン	パンシット・ビーフン ナッツサラダ 【フィリピンのりょうり】	パンパン ビーフン あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	キャベツ にんじん セロリー いんげん にんにく レモンじる コーン	537 22.4 16.5	フィリピンの料理を味わおう
31 (木)	くりまぜごはん	ちくわのマヨネーズやき もやしとコーンのいためもの みそしる 【はじめてのおるすばん「くりまぜごはん」】	こめ くり あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ちくわ あつあげ みそ	しめじ えのきたけ にんじん しいたけ いんげん もやし コーン みずな たまねぎ	542 21.3 17.1	くりまぜごはんの作り方を知ろう

※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。