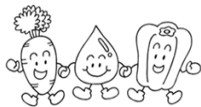




令和6年10月分献立表

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		しょくひんめい 食品名とからだの中での役割			エネルギー (和加)	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)	おもに体をつくるのもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるのもとになる (緑のグループ)		
1 か (火)	ピビンバ	ナムル わかめスープ 【かこんくりょうり】	ごめ 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 ごまつな 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
2 すい (水)	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】	ごめ 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 ごまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	599 23.6 17.7	ごまつな 小松菜について知ろう
3 もく (木)	むぎごはん	にくじゃが おかかあえ りんご	ごめ 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	ごめ しゅうかく 米の収穫について知ろう
4 きん (金)	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】	ごめ 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 だいこん 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 愛知県料理を味わおう
7 げつ (月)	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	えいよう 栄養バランスの良い 朝ごはんについて考えよう
8 か (火)	むぎごはん	ホキのカレーやき おひたし ごじる	ごめ むぎ オリーブオイル パンこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ヨーグルト かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	561 22.6 15.0	えいせい 衛生管理、給食当番 点検票について知ろう
9 すい (水)	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】	ごめ バター あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	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
10 もく (木)	むぎごはん	はっほうさい シュウマイ れんごんのサラダ	ごめ 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 ツナ	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 れんごん きゅうり	569 22.0 16.3	はっほうさい し 八宝菜について知ろう
11 きん (金)	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	ごめ 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
15 か (火)	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	ごめ 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 ツナ 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	ちようみりょう 調味料の「さしすせそ」について知ろう
16 すい (水)	むぎごはん	あかうおのもみじやき ばいにくあえ こんさいごまじる	ごめ 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 ごまつな ばいにく だいこん れんごん ごぼう ねぎ	541 20.3 16.0	ほろんしんく し 保存食について知ろう
17 もく (木)	むぎごはん	ごぼうてんうどん ひじきサラダ	ごめ むぎ ごむぎこ あぶら かんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ツナ 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	ごぼうてんうどんを 食べよう
18 きん (金)	むぎごはん	カレー グリーンサラダ オレンジかん	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ごむぎこ バター 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 きゅうしよく 手作り給食について知ろう
21 げつ (月)	あげパン	ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	ごめごパン 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 だいず 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	しょくじ 食事のマナーについて知ろう
22 か (火)	たまご どんぶり	くきわかめのいために きのごじる	ごめ 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 とりにく 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 ごまつな	552 22.1 16.7	しゅん た 旬のきのこを食べよう
23 すい (水)	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	ごめ 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	す かつ ゴミの捨て方について考えよう
24 もく (木)	かしわごはん	ちくわのマヨネーズやき もやしのいためもの みそしる	ごめ 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 ごまつな えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	545 21.7 17.9	きょうりよく じゅんび 協力して準備をしよう
25 きん (金)	むぎごはん	さばのにつけ ごまつなのじゃこあえ さわにわん	ごめ 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 ごまつな 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
28 げつ (月)	ぶどう コッペパン	グラタン きりほしだいこんのスープ みかん	ぶどうパン ペンネマカロニ ごむぎこ バター 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 きりほしだいこん 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
29 か (火)	むぎごはん	こいわしとれんごんのからあげ 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】	ごめ 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	れんごん もやし にら たまねぎ にんじん みずな	609 23.0 21.4	た よくかんで食べよう
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】	ごめ 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	とんこつラーメン くるめさんやさいのすみそあえ たかなのいためもの ももゼリー 【じばさんのひ】	ごめ むぎ ちゅうかめん ごま さとう マヨネーズ あぶら ゼリー	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

※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掲載しております。 ※材料中の太字は地場産物です。