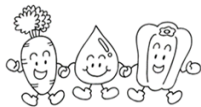




令和6年10月分献立表

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はたらき			エネルギー(和加計) 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)	むぎごはん	はっぼうさい シュウマイ れんこんのサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶ 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 れんこん きゅうり	569 22.0 16.3	はっぼうさい 八宝菜について知ろう
2 すい (水)	ピビンバ	ナムル わかめスープ 【かみこくりょうり】	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)	たまご どんぶり	くきわかめのいために きのごじる	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりくに 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 こんにやく 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	しゅん 旬のきのこを食べよう
4 きん (金)	あげパン	ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	こめこパン あぶら さとう じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいち 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
7 げつ (月)	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
8 か (火)	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 パター あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいち	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
9 すい (水)	むぎごはん	こいわしとれんこんのからあげ い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	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 いら 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
10 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	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 とりくに 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 こんにやく 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	きょうりよく 協力して準備をしよう
11 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	えいよう 栄養バランスの良い あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
15 か (火)	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	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 こんにやく ごぼう ほししいたけ ねぎ	580 19.5 17.0	あいちけん 愛知県の料理を あじ 味わおう
16 すい (水)	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	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
17 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みそあえ たかなのいためもの 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 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
18 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 サラダな たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	532 24.4 20.6	えいせい 衛生管理、給食当番 てんけん 点検票について知ろう
21 げつ (月)	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 こんにやく きゅうり	537 20.1 12.7	ちようみりょう 調味料の「さしすせし」 について知ろう
22 か (火)	むぎごはん	ごぼうてんどん ひじきサラダ	こめ むぎ こむぎこ 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 天どんを た 食べよう
23 すい (水)	むぎごはん	さばのにつけ こまつなじゃこあえ さわにわん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ	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
24 もく (木)	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 こむぎこ 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 サラダな 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 手作り給食について知ろう
25 きん (金)	ぶどう コッペパン	グラタン きりぼしだいごんのスープ みかん	ぶどうパン ペンネマカロニ こむぎこ 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 きりぼしだいごん 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	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
29 か (火)	むぎごはん	あきやさいのもの すきごんぶのあえもの 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 とりくに こんぶ のり	ごぼう にんじん こんにやく 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
30 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	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 だいこん れんこん ごぼう ねぎ	541 20.3 16.0	ほぞん 保存食について知ろう
31 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	ゴミの 捨て方について かんが 考えよう

※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。 ※材料中の太字は地場産物です。