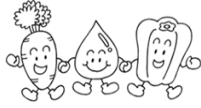




令和6年10月分献立表

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ほたらき			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)	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	きょうりょく しゅんぱい 協力して準備をしよう
2 すい (水)	むぎごはん	さばのにつけ こまつなのじゃこあえ さわかにわん	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 し 知ろう
3 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】	こめ むぎ ちゅうかめん ごま さとう マヨネーズ あぶら ぜりー	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 し 知ろう
4 きん (金)	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 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 手作り給食について し 知ろう
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 あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
8 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 こんにやく 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
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】	こめ バター あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう きゅうにく 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 し 知ろう
10 もく (木)	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 ツナ 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」 し について知ろう
11 きん (金)	むぎごはん	こいわしとれんごんのからあげ 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
15 か (火)	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 きゅうにく 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 し 知ろう
16 すい (水)	むぎごはん	ごぼうてんどん ひじきサラダ	こめ 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	ごぼうてんどんを た 食べよう
17 もく (木)	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
18 きん (金)	ピピンバ	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 きゅうにく 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	ピピンバの食べ方に し 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	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 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	しよくじ 食事のマナーについて し 知ろう
22 か (火)	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	ほぞんしよく し 保存食について知ろう
23 すい (水)	むぎごはん	はっほうさい シュウマイ れんごんのサラダ	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	はっほうさい し 八宝菜について知ろう
24 もく (木)	たまご どんぶり	くわかめのいために きのごじる	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 とりにく くわかめ 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
25 きん (金)	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 きゅうにく 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 かんが 考えよう
28 げつ (月)	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 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
29 か (火)	むぎごはん	ホキのカレーやき おひたし ごじる	こめ むぎ オリブオイル 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	えいせいかりん せきしよくたんぱん 衛生管理、給食当番 てんけんひょう 点検票について知ろう
30 すい (水)	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき かばすあえ 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 かばすかじゅう ねぎ	589 26.7 19.9	かばすについて知ろう
31 もく (木)	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 【わしよんのひ】	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

※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。