

令和6年4月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・櫛原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

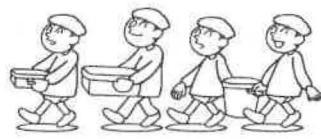
※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場

今月の給食テーマ

きょうりよく じゆんび あとかたづ
みんなで協力して準備や後片付けをしよう



給食標語 令和5年度 佳作

れいわ ねんど かさく
ともだち ひょうみ
～友達とメニュー表見てグータッチ～
くるめ しりつじょうじまちゅうがっこう いけすえ れいや
久留米市立城島中学校 池末 玲哉さん

日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
9 (火)	きつねうどん	野菜いため 大学いも	油あげ ぶた肉	牛乳	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	721	19.7	22.9
11 (木)	ご飯	カレーマール 大根サラダ	ぶた肉 高野豆腐 プレスハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン にんにく 大根 きゅうり	ご飯 でん粉	油 すりごま マヨネーズ	749	28.6	28.0
12 (金)	ご飯	肉づめいなり 小松菜のいためもの 豆乳入りみそしる	肉づめいなり ちくわ ぶた肉 豆乳 みみそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	もやし コーン 大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	676	23.2	18.5
15 (月)	ご飯	さわらの照焼き ひじきのいために みそしる	さわら ぶた肉 大豆 油あげ みみそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	しょうが こんにゃく 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖	ごま 油	689	29.2	18.8
16 (火)	ご飯	厚あげのごもくに 春雨のすのもの さけふりかけ 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ プレスハム さけふりかけ	牛乳	人参 なら	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	692	27.2	21.4
17 (水)	黒糖食パン	大豆入りミートスパゲッティ コーンクリームスープ	ぶた肉 ひきわり大豆 ベーコン 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 トマト角切りかん パセリ	玉ねぎ コーンクリームかん	黒糖食パン スパゲッティ	油	816	32.8	25.3
18 (木)	赤飯	とりのからあげ 海そうサラダ すましじる ももゼリー 一食ごま塩 【入学・進級お祝いこんだて】	とり肉 とうふ ちくわ	牛乳 海そうミックス	人参 水菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	赤飯 でん粉 砂糖 ももゼリー	ごま塩 油 ごま油 すりごま	787	28.8	27.0
19 (金)	麦ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	746	20.4	16.7
22 (月)	ご飯	照焼きハンバーグ じゃがいものきんぴら 卵スープ	ミートハンバーグ 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	710	24.6	22.2
23 (火)	ご飯	さけフライ 切干大根の和風サラダ けんちんじる	さけフライ みみそ とうふ	牛乳	人参 ねぎ	切干大根 きゅうり コーン きくらげ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	ご飯 里いも でん粉	油 すりごま マヨネーズ	705	25.9	19.9
24 (水)	背割り コッペパン	ウインナー 久留米産サラダ レンズ豆のスープ 一食ケチャップ&マスタード 【地場産の日・朝ごはんの日】	ウインナー ツナ とり肉 レンズ豆	牛乳	チンゲン菜 水菜 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	コッペパン	油	678	28.1	30.4
25 (木)	たけのご飯	がんと大根のもの ごじる 【和食の日】	とり肉 油あげ がんととき 大豆ペースト みみそ	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 干しいたけ 大根 枝豆 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里いも	ごま 油	738	26.2	22.8
26 (金)	麦ご飯	きびなごのカレーあげ チンゲン菜のソテー かきたまじる 【かみかみこんだて】	ベーコン 卵 とうふ	牛乳 きびなご わかめ	チンゲン菜 人参 ねぎ	もやし コーン 玉ねぎ	麦ご飯 でん粉	油	673	30.4	17.6
30 (火)	ご飯	ぶたじゃが みそしる 納豆	ぶた肉 油あげ みみそ 納豆	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しらたき 大根 えのきたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	739	26.8	17.6

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。