



れい わ ねん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ゃ う  
**令和6年4月分献立表**

久留米市教育委員会  
**久留米市立 小学校**

こんげつ きんじやく  
**今月の給食めあて**  
 きょうりよく じゆんび あとめた  
 みんなで協力して、準備や後片づけをしよう



きんじやく  
**給食標語**

れい わ ねん ど か さ く  
 令和5年度 佳作

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 ゃ う じ ゃ む ち ゅ う が つ じ ゃ う い け ず え れ い や  
 久留米市立城島中学校 池末 玲哉さん

じつしび 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(kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	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)		
9 か (火)	むぎごはん	にくじゃが キャベツのそくせきづけ なとう	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん なとう	たまねぎ にんじん しらたき <b>キャベツ</b>	581 22.3 13.0	なつとう えいよう 納豆の栄養について し 知ろう
10 すい (水)	むぎごはん	あじのカレーやき ひじきのにも かきたまじる のり	<b>こめ</b> むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじ ひじき だいち あぶらあげ たまご とうふ のり	こんにやく ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ <b>ねぎ</b>	562 27.6 16.1	しよつき ただ なら 食器を正しく並べよう
12 きん (金)	しよくパン	チキンピーズ キャベツとパインのサラダ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく <b>だいち</b>	たまねぎ にんじん ほししいたけ <b>キャベツ きゅうり</b> パインかん	596 22.9 18.4	きんじやく 給食のめあてに ついて知ろう
15 げつ (月)	むぎごはん	あつあげのあまからいため きゅうりとわかめのすのもの こまつなのふりかけ	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ちりめん かつおぶし	しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん <b>にら きゅうり</b> <b>ごまつな</b>	579 23.9 19.2	きょうりよく じゆんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
16 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ オレンジかん 【1ねんせいきゅうしよかいし】 【ちゅうごくのりょうり】	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいち とうふ みそ ちりめん かんてん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく <b>にら</b> ほししいたけ <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> みかんジュース	614 24.6 18.2	ちゅうごく りょうり 中国の料理について し 知ろう
17 すい (水)	チキンライス	こまつなとエリンギのソテー コーンクリームスープ さくらゼリー 【にゅうがく・しんきゅういわい】	<b>こめ</b> むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん <b>ごまつな</b> エリンギ もやし コーンクリーム <b>パセリ</b>	585 17.3 17.0	にゅうがく しんきゅう 入学・進級を いわ 祝おう
18 もく (木)	むぎごはん	きのこじゃがいものたまごやき くわかめのきんぴら とうにゅうりみそしる 【わしよくのひ】	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく くわかめ あつあげ みそ とうにゅう	たまねぎ しめじ えのきたけ こんにやく ごぼう にんじん <b>キャベツ だいこん ねぎ</b>	580 21.1 18.5	わしよく よ 和食の良さについて し 知ろう
19 きん (金)	ミルク ねじりパン	ホキフライのオーロラソースかけ くるめさんサラダ やさいスープ 【しはさんのひ】	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ オリブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	<b>チンゲンサイ みずな きゅうり</b> にんじん たまねぎ <b>キャベツ</b> セロリ <b>パセリ</b>	589 26.5 23.7	く る め 久留米でとれる た の も の 食べ物について知ろう
22 げつ (月)	ごはん	やさしいラーメン だいこんサラダ りんごかん 【しはさんのひ】	<b>こめ</b> むぎ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かんてん	もやし <b>キャベツ</b> にんじん <b>ねぎ</b> きくらげ <b>ぜんたろうだいこん</b> <b>きゅうり</b> りんごジュース	606 18.8 18.0	く る め 久留米でとれる た の も の 食べ物を味わおう
23 か (火)	むぎごはん	チキンカレー はりはりづけ フルーツヨーグルト	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりしまだいこん みかんかん ももかん パインかん	647 19.1 16.2	た の きんじやく 楽しい給食時間を くふう 工夫しよう
24 すい (水)	むぎごはん	きびなごのあげに きりしまだいこんとうみょうのごまマヨあえ さわにわん 【かみかみこんだて】	<b>こめ</b> むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう きびなご ツナ ぶたにく	きりしまだいこん とうみょう <b>だいこん</b> ごぼう たけのこ にんじん えのきたけ ほししいたけ <b>みずな</b>	583 21.1 18.8	た よかんてで食べよう
25 もく (木)	たけのこ ごはん	がんもどきだいこんのもの みそしる みかんジュース	<b>こめ</b> むぎ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ <b>だいこん</b> えだまめ たまねぎ <b>ねぎ</b> みかんジュース	633 22.0 18.7	しゆん しよくざい 旬の食材を あじ 味わおう
26 きん (金)	せわり コッパパン	ワインナーソーセージ キャベツとコーンのソテー いんげんまめのポタージュ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	<b>キャベツ</b> コーン たまねぎ にんじん <b>パセリ</b>	580 24.1 20.9	かんたん じゆんび 簡単に準備できる あさ 朝ごはんを知ろう
30 か (火)	しそごはん	おやこうどん ひきわりだいずサラダ みかんジュース	<b>こめ</b> むぎ かんめん でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいち	しそ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> <b>キャベツ きゅうり</b> コーン みかんジュース	622 20.7 13.2	じょうず も 上手に盛りつけよう

※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。