



# 令和6年4月分献立表

## 今月の給食めあて

きょうりよく じゆんび あとかた  
みんなで協力して、準備や後片づけをしよう



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

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(kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしゅく 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	あじのカレーやき ひじきのもの かきたまじる のり	こめ 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 だいず 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	しょっく ただ なら 食器を正しく並べよう
10 すい (水)	たけのこ ごはん	がんもとだいこんのもの みそしる みかんジュース	こめ 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	しゅん しゅくざい 旬の食材を あじ 味わおう
12 きん (金)	むぎごはん	にくじゃが キャベツのそくせきづけ なつとう	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 ちりめん なつとう	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
15 げつ (月)	せわり コッパン	ウイナーソーセージ 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 じゅんび 簡単に準備できる あさ 朝ごはんを知ろう
16 か (火)	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 【1ねんせいきゅうしよくかいし】 【にゅうがく・しんきゅういわい】	こめ 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>こまつな</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 いっ 祝おう
17 すい (水)	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	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ 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 きりほしだいこん みかんかん ももかん バインかん	647 19.1 16.2	たの せうしよくじん 楽しい給食時間を くふ 工夫しよう
18 もく (木)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほしだいこんとうみょうのごまマヨえ さわにわん 【かみかみこんだて】	こめ 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	きりほしだいこん 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 よくかんで食べよう
19 きん (金)	むぎごはん	きのことじゃがいものたまごやき くきわかめのきんぴら とうにゅういりみそしる 【わしよくのひ】	こめ 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 くきわかめ 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
22 げつ (月)	しよくパン	チキンピーンズ 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>だいず</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> バインかん	596 22.9 18.4	せうしよく 給食のめあてに し ついて知ろう
23 か (火)	むぎごはん	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 【じばさんのひ】	こめ むぎ 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>	623 23.2 20.3	く る め 久留米でとれる たの せう 食べ物について知ろう
24 すい (水)	むぎごはん	マーボー豆腐ちゅうかあえ オレンジかん 【ちゅうごくのりょうり】	こめ 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 だいず とうふ みそ ちりめん かんでん	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
25 もく (木)	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	こめ 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 だいず	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
26 きん (金)	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	こめ 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</b> <b>きゅうり</b> <b>ごまつな</b>	579 23.9 19.2	きょうりよく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
30 か (火)	ごはん	やさしいラーメン だいこんサラダ りんごかん 【じばさんのひ】	こめ 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 かんでん	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 せう 食べ物を味わおう

※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。