



れい わ ねん がつ ぶん こん だて ひょう

令和6年4月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

こんげつ きやうじやく
今月の給食めあて

きやうりよく しゅんぴ あとかたづ
みんなで協力して準備や後片付けをしよう

きやうじやくひょうご
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 り む し り つ じ ょ う じ ま ら が っ こ う い け ず え れ い や
久留米市立城島中学校 池末 玲哉さん

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
9 (火)	ミルクコッペパン ゆでウィンナー ツナサラダ レンズまめのスープ【あさごはんのひ】	ウィンナー ツナ ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゆう	にんじん★ パセリ	きゅうり★ たまねぎ★ キャベツ★ セロリー	ミルクパン じゃがいも	ノンエッグハーフ	567 27.9 20.4
10 (水)	ごはん しろみぎかなのレモンしょうゆかけ ごまあえ とうふのみそしる	バサとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こまつな★ にんじん★ ねぎ★	レモンかじゅうもやし たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ さとう	あぶら ねりごま ごま	607 23.6 21.3
11 (木)	にゅうがくしき							
12 (金)	たけのこごはん けんさんやさいのたまごやき だいたいのゴマネズあえ ふのすましじる 【わしよくのひ】	たまごやき だいたい かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん★ ねぎ★	たけのこ きゅうり★ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ さとう ふ	あぶら ごま ねりごま ノンエッグハーフ	539 22.0 17.0
15 (月)	ごはん やさいラーメン もやしのナムル のりふりかけ 【じばさんのひ】	ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう のりふりかけ	にんじん★ ねぎ★ チンゲンサイ★	しょうが キャベツ★ きくらげ もやし	こめ★ さとう ちゃんぽんめん	ごまあぶら ごま	548 20.1 12.9
16 (火)	ミルクどうぶつパン てりやきハンバーグ キャロットサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん★ パセリ	たまねぎ★ コーン セロリー マッシュルーム	ミルクパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグハーフ	568 25.8 22.1
17 (水)	むぎごはん マーボーじゃが ぼんさんすう 【ファイバーこんだて】	ぎゅうにく ぶたにく だいたい みそ ハム	ぎゅうにゆう	にんじん★	たまねぎ★ にんにく しょうが きゅうり★ キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	591 21.5 17.2
18 (木)	チキンライス いんげんまめのポタージュ グリーンサラダ いちごゼリー 【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゆう	にんじん★ トマト パセリ★	たまねぎ★ マッシュルーム キャベツ★ きゅうり★ コーン レモンかじゅう★	こめ★ いちごゼリー じゃがいも	あぶら	573 19.5 13.0
19 (金)	ごはん きびなごのかりかりフライ ひじきのもの さわにわん【かみかみこんだて】	てんぷら だいたい ぶたにく	ぎゅうにゆう きびなごフライ ひじき	にんじん★ いんげん ねぎ★	こんにやく ごぼう たまねぎ★	こめ★ さとう	あぶら	566 20.1 17.7
22 (月)	むぎごはん さばのにつけ こうはくなます わかたけしる	さば あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん★ ねぎ★	しょうが だいこん★ たけのこ たまねぎ★	こめ★ さとう まるむぎ	ごま	572 20.3 20.5
23 (火)	クレセントロールパン スパゲティミートソース こまつなサラダ【じばさんのひ】	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん★ パセリ トマト こまつな★	たまねぎ★ マッシュルーム キャベツ★ コーン	パン スパゲティ	あぶら ノンエッグハーフ	569 23.4 19.6
24 (水)	むぎごはん チンジャオロース はるさめスープ 【ちゅうごくのりょうり】	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん★ こら★	たけのこ たまねぎ★ しょうが きくらげ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	550 19.6 17.9
25 (木)	カレー(むぎごはん) フルーツミックス	ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん★	たまねぎ★ にんにく りんご みかん バイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら パター	630 16.7 16.9
26 (金)	むぎごはん こうやどうふのそばろに きりぼしだいこんのごままヨあえ	こうやどうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう	にんじん★ いんげん チンゲンサイ★	たまねぎ★ たけのこ きりぼしだいこん	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ノンエッグハーフ	602 26.1 20.2
30 (火)	ワンローフパン じゃがいものクリームに ひきわりだいたいサラダ いちごジャム 【てあらいこんだて】	とりにく だいたい しろいんげんまめ	ぎゅうにゆう チーズ なまクリーム	にんじん★ パセリ★	たまねぎ★ しめじ キャベツ★ きゅうり★ コーン	パン さとう じゃがいも こむぎこ いちごジャム	あぶら パター	599 21.9 21.9

※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。★は久留米市の地産です。