



今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう



給食標語

令和6年度 佳作

～私の好きな あの味は 給食だけしか あじわえない～

久留米市立江南中学校 野口 楓佳さん

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とになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	パインパン アスパラガスときのこのわふうスパゲティ こまつなサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな★	たまねぎ★ しめじ えのきたけ にんにく キャベツ コーン	パインパン スパゲティ	あぶら ノンエッグハーフ	538 20.9 15.0
2 (水)	むぎごはん あじのトマトソースかけ チーズサラダ しろうりともずくのたまごスープ【じばさんのひ】	あじ たまご	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマトピーマン★ にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ★ キャベツ しろうり★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら	570 24.5 19.1
3 (木)	コーンバターピラフ タンドリーチキン パインサラダ レンズまめのスープ【インドのりょうり】	とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	コーン えだまめ パイン キャベツ きゅうり★ たまねぎ★ セロリー	こめ★ さとう じゃがいも★	バター あぶら	577 24.4 19.5
4 (金)	むぎごはん まいぼーじゃがくるめさんサラダ みかんジュース【じばさんのひ】	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな★ チンゲンサイ★	たまねぎ★ にんにく しょうが きゅうり★ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	612 21.8 14.2
7 (月)	むぎごはん いわしのしょうがに ばいにくあえ たなばたじる みかんジュース【たなばたこんだて】	いわししょうがに うおそうめん	ぎゅうにゅう やさいこんぶ	にんじん ねぎ★	もやし きゅうり★ うめ たまねぎ★ えのきたけ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう ふ		559 21.2 10.9
8 (火)	コッペパン サマーシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト トマトジュース	たまねぎ★ キャベツ きゅうり★ コーン レモンかじゅう	パン じゃがいも★ こむぎこ	あぶら バター	539 19.7 19.8
9 (水)	むぎごはん こめこのあげたこやき えだまめ にくすい 【おおさかふのりょうり】	かつおぶし ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ★	えだまめ たまねぎ★	こめ★ まるむぎ たこやき	あぶら	614 23.4 21.5
10 (木)	むぎごはん じゃがいものそばろに ゴーヤのツナマヨあえ こまつなのふりかけ 【ファイバーこんだて】	ぶたにく だいず ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ゴーヤ こまつな★	たまねぎ★ こんにゃく しょうが えだまめ コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグハーフ ごまあぶら ごま	580 22.9 15.5
11 (金)	むぎごはん きびなごのかりかりフライ きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみそしる 【かみかみこんだて】	てんぶら あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん かぼちゃ★ ねぎ★	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	576 19.2 17.2
14 (月)	むぎごはん なつやすみのカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ★ にんじん トマト	なす たまねぎ★ にんにく りんご みかん パイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎこ	あぶら バター	606 16.7 15.7
15 (火)	ワンローフパン ミートオムレツ ごぼうサラダ コーンクリームスープ いちごジャム 【てあらこんだて】	オムレツ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな★ にんじん	ごぼう たまねぎ★ コーンクリーム	パン じゃがいも★ ジャム	ごま ノンエッグハーフ	586 23.8 21.2
16 (水)	むぎごはん さばのしおやき きわかめのいために なすとうふのみそしる おにぎりのり 【あさごはんのひ】【わしよくのひ】	さば とりにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ やきのり	にんじん ねぎ★	たけのこ なす たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	620 24.7 24.1
17 (木)	むぎごはん こうやどうふのそばろに ささみときゅうりのごまサラダ ももゼリー	こうやどうふ ぶたにく ササミ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ★ たけのこ きゅうり★ キャベツ コーン	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん ももゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	627 27.5 18.8

※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。

★は久留米市の地場産物です。