

令和6年7月分こんだて表【B】

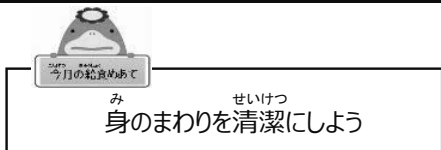
学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場



令和5年度 優秀賞

～おいしいな きれいに残さず 一つぶも～

久留米市立善導寺小学校 中垣 ちほさん

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)
1 (月)	ご飯	きびなごのカレーあげ くきわかめのきんぴら さつまじる 【鹿児島県の料理・かみかみこんだて】	ぶた肉 とり肉 油あげ 米みそ	牛乳 きびなご くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ ごぼう 大根	ご飯 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	712 27.8 20.5
2 (火)	ご飯	ぶたじゃが 野菜とハムのサラダ	ぶた肉 プレスハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき キャバツ きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	710 20.3 20.7
3 (水)	ご飯	マーボーなす ワンタンスープ マスカットゼリー 【七タのこんだて】	ぶた肉 米みそ とり肉	牛乳	人参 にら	なす 玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャバツ	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン マスカットゼリー	油 ごま油	656 20.5 14.3
4 (木)	ワンローフパン	トマトミートオムレツ 小松菜のソテー ミルクスープ いちごジャム	トマトミートオムレツ ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	小松菜 人参	もやし コーン 玉ねぎ	ワンローフパン じゃがいも いちごジャム	油	670 25.4 26.6
5 (金)	ご飯	高野どうふのそぼろに かきたまじる	高野どうふ ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	698 29.6 21.0
8 (月)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ おかか和え ごじる 【和食の日】	さわら かつお節 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャバツ もやし コーン 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	753 28.4 22.3
9 (火)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす 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	742 20.5 16.8
10 (水)	かしわうどん	野菜いため 大学いも	とり肉 ぶた肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャバツ もやし	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	713 19.6 21.5
11 (木)	パン	チキンビーンズ 久留米産サラダ みかんジュース 【地場産の日】	とり肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり みかんジュース	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油	699 31.1 20.6
12 (金)	ぶたどんぶり	あげしゅうまい すましじる	ぶた肉 しゅうまい ちくわ	牛乳	人参 水菜	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	麦ご飯 砂糖 でん粉 ふ	油	735 26.6 21.5
16 (火)	ご飯	さばのうめに 切干大根のうまに みそする 【朝ごはんの日】	さば 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	しょうが 梅肉 切干大根 なす 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖		779 26.2 26.8
17 (水)	ご飯	厚あげのごもくに 春雨のすのもの 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャバツ たけのこ きくらげ きゅうり もやし コーン	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	683 26.6 20.9
18 (木)	ナン	ドライカレー タンドリーチキン ジュリアンスープ 【インドの料理】	とり肉 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 卵	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく りんごピューレ	ナン でん粉	油	724 36.1 30.0

※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。