



令和6年7月分献立表

こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて

み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう



きゅうしよくひょうご
給食標語

れい わ ねん ど ゆうしゅうしよく
令和5年度 優秀賞

の こ ひ と
～おいしいな きれいに残さず 一つぶも～

く る め し り つ ぜん どう じ し ゅ う が つ っ こ う な か が き
久留米市立善導寺小学校 中垣 ちほさん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい なか 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	しゅしよく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる からだ あか (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる からだ ちょうし ととの みどり (緑のグループ)	たんぱく質(g) しじつ 脂質(g)	
1 (月)	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ わかめとかにかまのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく わかめ かにかま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが キャベツ	582 26.1 17.0	こうやどうふ し 高野豆腐について知 ろう
2 (火)	ごはん	とりのからあげ きたのさんサラダ かきたまじる 【きたのしょうりクエストきゅうしよく】	こめ でんぷん こむぎこ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ たまご かまぼこ とうふ	こまつな きゅうり チンゲンサイ にんじん コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	608 25.8 22.5	きゅうしよく たの りクエスト給食を楽し もう
3 (水)	ワンローフパン	わふうスパゲティ ごぼうサラダ みかんジュース	パン スパゲティ オリーブゆ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ にんじん にんにく ごぼう もやし みかんジュース	581 20.9 19.5	み まわ せいけつ 身の回りを清潔にしよ う
4 (木)	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ たなばたじる たなばたゼリー 【たなばた】	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ふ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし わかめ うおそうめん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆかり にんじん えのきたけ	558 23.4 16.6	たなばた し 七夕について知ろう
5 (金)	コッペパン	ポークビーンズ フレンチサラダ すいか	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン すいか	561 23.0 21.1	しゅん あじ 旬のすいかを味わおう
8 (月)	むぎごはん	きびなごカリカリフライ ごまあえ さつまじる 【かごしまけんのりょうり・かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご とりにく とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	585 20.8 17.8	かごしまけん きょうどりよ 鹿児島県の郷土料 うり あじ 理を味わおう
9 (火)	むぎごはん	マーボーなす ショウロンポオ チンゲンサイのちゅうかあえ 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ゴマあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ ショウロンポオ しらすぼし	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	514 16.9 14.0	ちさんちしょう 地産地消について知 ろう
10 (水)	パン	やきビーフン きゅうりとコーンのサラダ みかんジュース	パン ビーフン あぶら ゴマあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ たけのこ もやし きゅうり コーン みかんジュース	602 21.7 19.6	す きら た 好き嫌いせずに食べ よう
11 (木)	むぎごはん	さばのしおやき くきわかめのいために みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう ゴマあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ かつおぶし とうふ わかめ みそ	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ	562 23.5 17.8	かんたん つく あさ 簡単に作れる朝ごは んについて知ろう
12 (金)	ナン	ナン なつやさいカレー フルーツヨーグルト 【インドのりょうり】	ナン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パン おうとう	545 19.4 21.0	ナンについて知ろう
16 (火)	むぎごはん	たちうおフライ きりぼしだいこんのもの とうにゅういりみそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ わかめ みそ とうにゅう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにやく たまねぎ ごぼう しめじ	625 19.6 21.8	いちじゅうにさい 一汁二菜について知 ろう
17 (水)	コッペパン	サマーシチュー ナッツサラダ ぶどうゼリーまたはムース 【セレクトきゅうしよく】	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター くるごとう アーモンド さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ムース	なす たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ コーン	619 21.2 23.6	きゅうしよく たの セレクト給食を楽しも う
18 (木)	ごはん	ポテトのカレーに たまごとトマトのスープ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん トマト みずな	556 18.9 15.8	しよつき たいじ あつた 食器を大事に扱おう

※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。