



今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう

れいわねんがつぶんこんだてひょう

令和6年7月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

給食標語

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



実施日	献立名		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(g)	脂質(g)	めあて
	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)				
1 (月)	パン	わふうスパゲティ レンズまめのスープ りんごかん	パン パン スパゲティ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ かんてん	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく キャベツ にんじん セロリー パセリ りんごかじゅう	553	20.4	14.6	正しい手洗いを しよう
2 (火)	むぎごはん	とうふのしせんふういため パンサンスー みかんジュース	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ みかんかじゅう	668	26.2	18.4	食器の返し方を 見直そう
3 (水)	わかめごはん	なつやさいのうまに チンゲンサイのいためもの いっしょくとうふ いっしょくしょうゆ 【じばさんのひ】	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かのもどき こんぶ ベーコン とうふ	にんじん ごぼう オクラ なす チンゲンサイ たまねぎ	593	21.1	18.5	久留米でとれる 地場産物を知ろう
4 (木)	ごはん	きびなごのカレーあげ きりぼしだいこんのわふうサラダ さつまじる アーモンド 【かごしまけんのりょうり】 【かみかみこんだて】	ごはん こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま さつまいも アーモンド	ぎゅうにゅう きびなご みそ てんぷら	だいこん きゅうり にんじん コーン きくらげ たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ	622	20.2	19.1	鹿児島県の料理を 味わおう
5 (金)	しょくパン	いちごジャム ほしのハンバーグ だいたずら たまごとマトのスープ たなばたゼリー 【7か たなばた】	パン いちごジャム さとう あぶら じゃがいも たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいたず ラム たまご ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ	593	23.7	22.9	七夕について知ろう
8 (月)	こめごはん	サマーシチュー コールスローサラダ すいか	こめごはん じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり すいか	568	22.5	18.7	旬の果物を 味わおう
9 (火)	むぎごはん	こまつなふりかけ いそに アーモンドあえ 【ファイバーこんだて】	ごはん むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし とりにく だいたず くわわかめ あぶらあげ	こまつな にんじん こんにやく キャベツ もやし	603	23.8	19.7	食物せんいについて 知ろう
10 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かきたまじる ぶどうかん	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ かんてん	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ねぎ ぶどうかじゅう	605	24.3	19.5	豚肉の栄養について 知ろう
11 (木)	ごはん	やきのり さばのしおやき ごぼうのきんぴら みそじる 【あさごはんのひ】【わしよくのひ】	ごはん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう やきのり さば だいたず とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	600	25.6	19.4	おにぎらずを 作ろう
12 (金)	しょくパン	くろまめきなこクリーム ポークビーンズ かいそうサラダ みかんジュース 【じばさんのひ】	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかんかじゅう	626	23.5	24.1	地産地消について 知ろう
16 (火)	むぎごはん	ホキのみそマヨネーズやき コーンソテー むらくもじる	ごはん むぎ マヨネーズ さとう パンこ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ みそ ベーコン たまご とうふ わかめ	にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ ねぎ	584	25.2	19.6	好き嫌いを 残さず食べよう
17 (水)	ごはん	はつぼうさい シュウマイ ちゅうかサラダ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ シュウマイ	もやし たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	565	24.0	16.0	野菜の栄養に ついて知ろう
18 (木)	ナン	タンダーチキン レンズまめのカレー ヨーグルト 【インドのりょうり】	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご	633	32.1	22.0	インドの料理を 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。