



令和6年7月分献立表

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

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじゅく 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 げつ (月)	パンパン	ホキのパンこやき ひきわりだいずサラダ くるめさんスープ みかんジュース 【じばさんのひ】	パンパン オリブオイル パンこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン	にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しろうり ねぎ みかんジュース	590 24.0 20.1	くるめつく 久留米で作られる たもの 食べ物について知ろう
2 か (火)	むぎごはん	あつあげのあまからいため かきたまじる てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ ちりめん さばいゆしごんこけすずりぶし	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ	576 20.9 18.7	しょくひん 食品ロスについて し 知ろう
3 すい (水)	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】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん そうめん ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しそ ほししいたけ ねぎ	530 19.6 14.3	たなばた 七夕について知ろう
4 もく (木)	むぎごはん	さばのしおやき きわかめのきんぴら みそしる おにぎりのり 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいず くわかめ とうふ あぶらあげ わかめ みそ のり	こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	597 25.6 19.3	かんたんつく 簡単に作れる あさ 朝ごはんについて し 知ろう
5 きん (金)	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ わかめとツナのあえもの	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	553 25.7 15.8	こうやどうふ 高野豆腐について し 知ろう
8 げつ (月)	ワンローフパン	わふうスパゲティ ごぼうサラダ ピーチゼリーまたはムース 【セレクトきゅうしょく】	パン スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ムース	たまねぎ ごまつな しめじ にんにく ごぼう きゅうり にんじん	618 22.2 23.2	きゅうしょく セレクト給食を たの 楽しもう
9 か (火)	むぎごはん	きびなごフライ きりぼしだいごんのうまに 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 さとう	ぎゅうにゅう きびなごフライ あぶらあげ とりにく みそ	きりぼしだいごん にんじん ごぼう しろうり ねぎ	560 18.7 15.9	かごしまけん 鹿児島県の きょうどりょうり あじ 郷土料理を味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	マーボーじゃが ごまつなのじゃこいため 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ごまつな もやし	544 18.3 13.1	ちきんちしょう 地産地消について し 知ろう
11 もく (木)	むぎごはん	シュウマイ パンサンスウ たまごとトマトのスープ	こめ むぎ はるさめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう シュウマイ ささみ ベーコン たまご	きゅうり もやし にんじん トマト セロリ	565 20.5 17.0	す きた 好き嫌いせず食べよう
12 きん (金)	ぶたどんぶり	やさしいチップス すましじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう みずな えのきたけ	596 21.7 21.3	そざい あじ たの 素材の味を楽しもう
16 か (火)	コッペパン	ポークビーンズ チーズサラダ すいか	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり すいか	611 24.8 21.5	しゅん あじ 旬のすいかを味わおう
17 すい (水)	むぎごはん	さけのマヨネーズやき ごまあえ とうにゅうりみそしる 【わしょくのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とうにゅう	もやし ごまつな にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	561 24.2 16.1	いちじゅうにさい 一汁二菜について し 知ろう
18 もく (木)	ナン	なつやさいのカレー フルーツミックス 【インドのりょうり】	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だつしふんにゅう	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーマン にんにく みかんかん ももかん パインかん	604 20.7 17.1	ナンについて知ろう

※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。