



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

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 (月)	ごはん きびなごのかりかりフライ きりぼしだいごんのごまマヨあえ さつまじる 【かごしまけんのりようり】	ツナ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなごフライ	チンゲンサイ★ にんじん	きりぼしだいごん しろりり★ ごぼう ごんにやく	ごめ★	あぶら ノンエッグハーフ ごま	610 22.1 21.8
2 (火)	ナン なつやさいのカレー タンドリーチキン パインサラダ 【インドのりようり】	ふたにく とりにく	チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ★ にんにく りんご キャベツ きゅうり パイン	ナン じゃがいも★ ごむぎこ さとう	あぶら パター	568 25.9 26.5
3 (水)	むぎごはん さばのにつけ ごまあえ とうふのみそしる 【わしよくのひ】	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな★ にんじん ねぎ★	しょうが もやし たまねぎ★ えのきたけ	ごめ★ まるむぎ さとう	ねりごま ごま	618 23.0 23.4
4 (木)	ごはん じゃがいものそぼろに ゴーヤのツナマヨあえ みかんジュース 【ファイバーこんだて】	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ	たまねぎ★ ごんにやく しょうが えだまめ コーン みかんかじゅう	ごめ★ じゃがいも★ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグハーフ	617 21.3 14.3
5 (金)	むぎごはん ほしのメンチカツ ゆかりあえ たなばたじる たなばたゼリー 【たなばたこんだて】	メンチカツ うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ★ とうみょう	きゅうり えのきたけ	ごめ★ まるむぎ ふ ゼリー	あぶら	623 20.9 20.2
8 (月)	ごはん マーボーなす ぼんさんすう 【じばさんのひ】	ふたにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★ チンゲンサイ★	なす たまねぎ★ たけのこ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	ごめ★ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	557 20.8 16.9
9 (火)	コッパン サマーシチュー グリーンサラダ ヨーグルト 【てあらいこんだて】	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトジュース トマト	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★ ごむぎこ さとう	あぶら パター	619 24.1 19.8
10 (水)	ごはん はっぼうさい だいがいも ぶりかけ	ふたにく いか えび	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ★ キャベツ きくらげ たけのこ しろねぎ	ごめ★ でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま ぶりかけ	650 20.7 16.4
11 (木)	ごはん くきわかめのカムカムそぼろどんぶり むらくもじる アセロラゼリー 【かみかみこんだて】	とりにく たまご とうふ	くきわかめ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	たけのこ えのきたけ	ごめ★ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	552 18.9 15.5
12 (金)	ごはん けんさんやさいのたまごやき だいずのゴマネーズあえ さわにわん	たまごやき だいず かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	きゅうり コーン ごぼう たまねぎ★	ごめ★ さとう	ごま ねりごま ノンエッグハーフ	544 22.5 17.7
16 (火)	キャロットパン やきビーフン フルーツミックス	ふたにく えび てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ★ キャベツ ほしいたけ みかん パイン もも	キャロットパン ビーフン	ごまあぶら あぶら	620 20.4 21.8
17 (水)	むぎごはん さけのしおやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる おにぎりのり 【あさごはんのひ】	さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ★	ごぼう ごんにやく たまねぎ★	ごめ★ まるむぎ さとう じゃがいも★	あぶら ごま	578 22.4 17.8
18 (木)	むぎごはん あつあげのちゅうかに たまごいりキムチスープ みかんジュース 【じばさんのひ】	ふたにく あつあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★	たまねぎ★ ほしいたけ キャベツ たけのこ にんにく しょうが キムチ えのきたけ みかんかじゅう	ごめ★ まるむぎ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	582 20.8 16.2

※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。