



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
田主丸学校給食共同調理場

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)	ご飯 きびなごのかりかりフライ 切干大根のごまマヨ和え さつま汁 【鹿児島県の料理】	ツナ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 きびなごフライ	青梗菜★ 人参	切干大根 白瓜★ ごぼう こんにゃく	米★	油 ノンエッグハーフ ごま	755 26.8 26.2
2 (火)	ナン 夏野菜のカレー タンダーチキン パインサラダ 【インドの料理】	豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト	南瓜 人参 トマト	茄子 玉葱★ にんにく りんご キャベツ 胡瓜 パイン	ナン じゃが芋★ 小麦粉 砂糖	油 バター	715 32.3 32.5
3 (水)	麦ご飯 鯖の煮付け ごま和え 豆腐の味噌汁 【和食の日】	鯖 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 若布	小松菜★ 人参 葱★	生姜 もやし 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	ねりごま ごま	722 25.8 24.7
4 (木)	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ゴーヤのツナマヨ和え みかんジュース 【ファイバー献立】	豚肉 ツナ	牛乳	人参 ゴーヤ	玉葱★ こんにゃく 生姜 枝豆 コーン みかん果汁	米★ じゃが芋★ 砂糖 でん粉	油 ノンエッグハーフ	747 25.7 16.4
5 (金)	麦ご飯 星のメンチカツ ゆかり和え セタ汁 セタゼリー 【セタ献立】	メンチカツ 魚そうめん	牛乳	人参 しそ 葱★ 豆苗	胡瓜 えのき茸	米★ 丸麦 ふ ゼリー	油	829 29.8 27.9
8 (月)	ご飯 麻婆茄子 ばんさんすう 【地場産の日】	豚肉 大豆 味噌 ハム	牛乳	人参 葱★ 青梗菜★	茄子 玉葱★ 筍 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ コーン	米★ 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	687 25.2 19.8
9 (火)	コッペパン サマーシチュー グリーンサラダ ヨーグルト 【手洗い献立】	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマトジュース トマト	玉葱★ キャベツ 胡瓜 コーン レモン果汁	パン じゃが芋★ 小麦粉 砂糖	油 バター	748 28.4 23.1
10 (水)	ご飯 八宝菜 大学芋 ふりかけ	豚肉 いか えび	牛乳	人参	生姜 玉葱★ キャベツ 木耳 筍 白葱	米★ でん粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油 ごま ふりかけ	807 25.0 19.2
11 (木)	ご飯 茎若布のカムカムそぼろ丼 村雲汁 アセロラゼリー 【かみかみ献立】	鶏肉 卵 豆腐	茎若布 牛乳 若布	人参 葱★	筍 えのき茸	米★ 砂糖 でん粉 ゼリー	油	680 22.7 18.0
12 (金)	ご飯 県産野菜の卵焼き 大豆のゴマネーズ和え 沢煮椀	卵焼き 大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 葱★	胡瓜 コーン ごぼう 玉葱★	米★ 砂糖	ごま ねりごま ノンエッグハーフ	672 27.6 21.0
16 (火)	キャロットパン 焼きピーフン フルーツミックス	豚肉 えび 天ぷら	牛乳	人参 ピーマン	玉葱★ キャベツ 干椎茸 みかん パイン もも	キャロットパン ピーフン	ごま油 油	795 25.3 27.2
17 (水)	麦ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁 おにぎりのり 【朝ご飯の日】	鮭 油揚げ 味噌	牛乳 若布 のり	人参 葱★	ごぼう こんにゃく 玉葱★	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋★	油 ごま	702 26.3 20.2
18 (木)	麦ご飯 厚揚げの中華煮 卵入りキムチスープ みかんジュース 【地場産の日】	豚肉 厚揚げ 卵 味噌	牛乳	人参 ニラ★	玉葱★ 干椎茸 キャベツ 筍 にんにく 生姜 キムチ えのき茸 みかん果汁	米★ 丸麦 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油	702 24.9 18.8

※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。