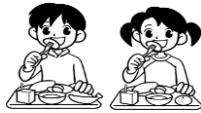




今月の給食めあて

よくかんで食べよう



給食標語

令和6年度 優秀賞

～給食の 器の中に 広がる世界～

久留米市立南蔵小学校 中川 瑛太さん

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)
2 (月)	麦ご飯 豚じゃが 海苔和え 納豆 【ファイバー献立】	豚肉 納豆	牛乳 もみ海苔	人参 さやいんげん 小松菜★	玉葱★ こんにやく えのき茸	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖	油 ごま油	699 25.3 15.8
3 (火)	キャロットパン アスパラガスのクリーム煮 ひきわり大豆サラダ 【地場産の日】	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 アスパラガス	玉葱★ しめじ キャベツ★ 胡瓜★ コーン	キャロットパン じゃが芋★ 小麦粉 砂糖	油 バター	766 27.5 34.6
4 (水)	麦ご飯 きびなごのカレー揚げ 切干大根のナポリタン 沢煮碗 【むし歯予防デー】【かみかみ献立】	ベーコン 豚肉	牛乳 きびなご チーズ	ピーマン 人参 葱★	切干大根 玉葱★ ごぼう	米★ 丸麦 でん粉	油 バター	651 25.9 16.4
5 (木)	麦ご飯 鶏南蛮うどん ひよこ豆の和風サラダ	鶏肉 ツナ 油揚げ ひよこ豆 かつお節	牛乳 野菜昆布	人参 葱★	ごぼう しめじ キャベツ★ もやし	米★ 丸麦 うどん 砂糖	油	687 23.9 14.8
6 (金)	ナシゴレン カインカイ フルーツヨーグルト 【東南アジアの料理】	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 青梗菜★	玉葱★ にんにく セロリー みかん バイン もも	米★ 砂糖	アーモンド 油	658 24.5 16.5
9 (月)	麦ご飯 小松菜入り卵焼き キャベツの塩昆布あえ 豆腐の味噌汁 【朝ご飯の日】	卵焼き かつお節 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	豆苗 人参 葱★	キャベツ★ 玉葱★ しめじ えのき茸	米★ 丸麦	ごま ごま油	708 29.3 22.9
10 (火)	ワンローフパン 彩り野菜のミンチカツ アーモンドサラダ いんげん豆のポタージュ ー食中濃ソース 【手洗い献立】	ミンチカツ ハム 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 パセリ★	キャベツ★ 胡瓜★ レモン果汁 玉葱★	パン 砂糖 じゃが芋★	油 アーモンド	719 28.2 24.2
11 (水)	麦ご飯 キャベツと厚揚げの旨煮 若布と胡瓜の酢の物 あさりの佃煮	豚肉 厚揚げ あさり	牛乳 若布	人参	玉葱★ 干椎茸 キャベツ★ こんにやく 胡瓜★ かぼす果汁 生姜	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま	691 26.5 21.1
12 (木)	麦ご飯 鰯の味噌汁だれ ひじきと小松菜の炒め煮 かき玉汁	鰯 味噌 豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき 若布	小松菜★ 人参 葱★	梅 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	684 31.5 19.4
13 (金)	麦ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め ワンタンスープ さつまポテト	豚肉 味噌 ハム 豆腐	牛乳	人参 ニラ★ 葱★	茄子 玉葱★ 生姜 にんにく 木耳	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 ワンタン さつまポテト	油	742 25.4 21.1
16 (月)	麦ご飯 チキンチキンごぼう 呉汁	鶏肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳	人参 葱★	ごぼう 枝豆 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋★	油	833 32.0 27.1
17 (火)	背割りコッパパン 焼きそば ツナサラダ	豚肉 天ぷら かつお節 ツナ	牛乳 青海苔	人参 葱★	キャベツ★ もやし 玉葱★ 胡瓜★	パン スパゲティ	油 ノンエッグハーフ	713 31.8 20.3
18 (水)	麦ご飯 焼きししゃも ひじきの煮物 村雲汁 みかんジュース	天ぷら 大豆 卵 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき 若布	人参 さやいんげん 葱★	こんにやく えのき茸 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	698 25.4 18.6
19 (木)	麦ご飯 鯖のソース焼き ごま和え 高野豆腐の味噌汁 【和食の日】	鯖 味噌 高野豆腐	牛乳 若布	小松菜★ 人参 葱★	生姜 もやし キャベツ★ 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	ごま ねりごま	729 25.5 25.6
20 (金)	麦ご飯 大豆の磯煮 小松菜サラダ 【地場産の日】	鶏肉 大豆★ 油揚げ ハム	牛乳 茎若布	人参 小松菜★	こんにやく キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖	油 ノンエッグハーフ	675 24.4 16.8
23 (月)	硬ジュシー ゴーヤチャンプル もずく汁 シークワサーゼリー 【沖縄県の料理】	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 ゴーヤ★ 葱★	干椎茸 枝豆 玉葱★ にんにく 生姜 えのき茸	米★ でん粉 ゼリー	油 ごま油	705 31.2 20.5
24 (火)	ミルクコッパパン チキンピーンズ 海藻サラダ 西瓜	鶏肉 大豆★	牛乳 海藻ミックス	人参 さやいんげん トマト	玉葱★ 胡瓜★ キャベツ★ コーン 西瓜	ミルクパン じゃが芋★ 砂糖	油 ごま ごま油	727 31.1 21.0
25 (水)	麦ご飯 鰯のノンエッグマヨ焼き 野菜炒め じゃが芋の味噌汁	鰯 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 若布	人参 葱★	玉葱★ キャベツ★ えのき茸	米★ 丸麦 じゃが芋★	ノンエッグハーフ 油	666 27.2 17.3
26 (木)	麦ご飯 夏野菜のカレー 甘夏サラダ	豚肉	チーズ 牛乳	南瓜 人参 トマト	茄子 玉葱★ にんにく りんご キャベツ★ 胡瓜★ 甘夏	米★ 丸麦 じゃが芋★ 小麦粉 砂糖	油 バター	715 19.8 19.7
27 (金)	麦ご飯 高野豆腐の五目煮 切干大根のごまマヨ和え	豚肉 高野豆腐 ツナ	牛乳	人参 さやいんげん 青梗菜★	玉葱★ 干椎茸 筍 切干大根	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ノンエッグハーフ ごま	702 29.5 23.1
30 (月)	麦ご飯 えびと豆腐のチリソース ばんさんすうヨーグルト	豚肉 えび 豆腐 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜★	玉葱★ しめじ 生姜 にんにく 胡瓜★ キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	742 33.3 17.3

※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。