

令和7年6月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・櫛原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場

 今日の給食めあて た よくんで食べよう  きゅうしょくひょうご 給食標語 れいわねんどゆうしゅうしょう 令和6年度優秀賞 きゅうしょくうつわなかひろせかい ～給食の器の中に広がる世界～ くろめしなんくんしょうがっこうなかがわえいだい 久留米市南薫小学校 中川 瑛大さん									
日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 (月)	ご飯	高野どうふのごもくに かきたまじる	ふた肉 高野どうふ 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉	油	729 33.7 23.3
3 (火)	肉うどん	海そうサラダ 大学いも	牛肉	牛乳 海そうミックス	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 すりごま ごま油 黒ごま	683 19.0 19.0
4 (水)	コッペパン	ポテトのカレーに チーズ入りひじきサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ すりごま	737 24.8 31.4
5 (木)	ご飯	焼きししゃも くきわかめのいために 飛鳥じる 【歯と口の健康週間・かみかみこんだて】	とり肉 ふた肉 厚あげ 米みそ 豆乳	牛乳 ししゃも くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖	油	668 27.9 20.6
6 (金)	ご飯	牛肉コロッケ 野菜いため ワンタンスープ	ベーコン ふた肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ もやし	ご飯 牛肉コロッケ ワンタン	油 ごま油	748 20.3 24.5
9 (月)	ナシゴレン	キャベツとパインのサラダ フォー 【東南アジアの料理】	牛肉 とり肉	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり もやし パインかん	麦ご飯 砂糖 ビーフン	油	671 21.2 15.8
10 (火)	ご飯	いそに みそしる さけふりかけ	とり肉 大豆 油あげ 米みそ さけふりかけ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	675 23.5 16.0
11 (水)	黒糖食パン	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	黒糖食パン スパゲッティ	油	704 26.1 20.9
12 (木)	ご飯	照焼きチキン うめドレッシングサラダ 卵スープ	とり肉 プレスハム 卵	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう 梅肉 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油	698 29.6 22.3
13 (金)	ご飯	さばのしょうがに 小松菜のごま和え こじる 【和食の日】	さば かつお節 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里いも	すりごま	769 27.8 27.8
16 (月)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース チンゲン菜のソテー 野菜スープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	チンゲン菜 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく りんごピューレ もやし コーン キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油	678 23.0 21.5
17 (火)	親子どんぶり	きびなごのスパイシーあげ 豆乳入りみそしる	とり肉 卵 ふた肉 豆乳 米みそ	牛乳 きびなご	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 大根	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	768 32.9 23.6
18 (水)	ミルク コッペパン	チキンビーンズ アスパラガスのソテー みかんジュース	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン みかんジュース	ミルクコッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油	768 32.3 23.5
19 (木)	とんこつ ラーメン (一食のり)	あげぎょうざ チーズ入りごぼうサラダ 【久留米市の料理】	ふた肉 ぎょうざ ツナ	牛乳 のり チーズ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ きくらげ ごぼう きゅうり	ちゃんぽんめん	ごま 油 マヨネーズ	714 29.5 30.6
20 (金)	麦ご飯	さわらのうめみそ焼き 切干大根のにももの すましじる 【朝ごはんの日】	さわら 米みそ ふた肉 油あげ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	梅肉 切干大根 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 砂糖	油	694 28.9 17.5
23 (月)	ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	ご飯 じゃがいも	油	726 19.9 18.6
24 (火)	ワジュージー	ゴーヤチャンプル もずくじる シークワサーゼリー 【沖縄県の料理】	ふた肉 とうふ かつお節	牛乳 もずく	人参 ねぎ	干しいたけ もやし ゴーヤ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 ふ シークワサーゼリー	油 ごま油	675 27.4 19.5
25 (水)	食パン	ほうれん草オムレツ 久留米産サラダ レンズ豆のスープ ブルーベリージャム 【地場産の日】	ほうれん草オムレツ ツナ とり肉 レンズ豆	牛乳	チンゲン菜 水菜 人参 パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	食パン ブルーベリージャム	油	680 27.8 26.1
26 (木)	ご飯	太刀魚フライ にらともやしのいためもの みそしる 一食ちゅうのうソース	太刀魚フライ ちくわ とうふ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	にら 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ しめじ	ご飯	油 ごま油	718 24.0 24.3
30 (月)	ご飯	厚あげのちゅうかに パンサンスー 【地場産の日】	牛肉 ふた肉 厚あげ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	690 29.1 19.8

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。