



令和7年6月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

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～

久留米市立南薫小学校 中川 瑛大さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょひんあひ 食品名とからだの中でのたらし			エネルギー(補助剤) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しほやく 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)		
2 げつ (月)	むぎごはん	いそに ばいにくあえ あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりくに だいず くわかめ あぶらあげ こんが あさり	にんじん こんにやく もやし きゅうり ばいにく	573 21.7 14.0	うめ 梅について知ろう
3 か (火)	ごはん	にこみハンバーグ こまつなときのこのバターしょうゆいため レンズまめのスープ	こめ さとう あぶら てんぷん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ レンズまめ	たまねぎ にんじん こまつな もやし しめじ えのきたけ コーン にんにく キャベツ	610 21.4 17.8	まめ えいよう 豆の栄養について知 ろう
4 すい (水)	キャロットパン	チキンチキンごぼう ナッツサラダ コーンクリームスープ 【かみかみこんだて・むしばょうふデー】	キャロットパン てんぷん こむぎこ あぶら さとうアーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン チーズ	ごぼう えだまめ キャベツ にんじん コーン たまねぎ コーンクリーム	664 25.3 28.6	た よくかんで食べよう
5 もく (木)	むぎごはん	えびとうふのチリソース ちゅうかあえ メロン	こめ むぎ あぶら さとう てんぷん ごま ゴまあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん メロン	559 23.1 14.4	いゆんだもの あじ 旬の果物を味わおう
6 きん (金)	むぎごはん	やしきしやち きやべつのおこんがあえ ぶたじる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ごま ゴまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう しやち しおこんが かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにやく しょうが	586 23.8 19.8	あさ 朝ごはんに簡単な和 ものとい え物を取り入れよう
9 げつ (月)	ごはん	ドライカレー トマトオムレツ パインサラダ	こめ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに レンズまめ だいず オムレツ	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり パイン	630 22.4 19.8	し 食物繊維について知 ろう
10 か (火)	ごはん	ぶたじゃが こまつなともやしのごまあえ なつとう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん こまつな もやし	609 22.7 16.2	なつとう れきし 納豆の歴史について 知ろう
11 すい (水)	せわりパン	やしきそば ツナとわかめのサラダ オレンジかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ いか かつおぶし ツナ あおさのり わかめ かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり レモンじりる みかんジュース	591 25.3 17.1	かんてん 寒天について知ろう
12 もく (木)	ごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ いそサラダ	こめ あぶら さとう てんぷん ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりくに わかめ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが きゅうり キャベツ コーン	569 23.6 18.0	こうやどうふ 高野豆腐について知 ろう
13 きん (金)	むぎごはん	いわしフライ こんがあえ かきたまじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ あぶら ごま てんぷん	ぎゅうにゅう いわしフライ こんが たまご かまぼこ とうふ	だいこん きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ	576 21.3 18.2	あじ だしを味わおう
16 げつ (月)	ごはん	すぶた はるさめスープ アセロラゼリー	こめ てんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ ゴまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン	608 17.7 18.0	じょうず かたつ ごみを上手に片付け よう
17 か (火)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに アーモンドあえ おかかぶりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう てんぷん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりくに ぶりかけ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ もやし	567 18.2 11.8	て 手をきれいに洗おう
18 すい (水)	しよパン	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ みかんジュース 【イタリアのりょうり】	パン スパゲティー あぶら オリブゆ	ぎゅうにゅう えび いか チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり りんご みかんジュース	591 25.5 14.8	りょうり あじ イタリア料理を味わ う
19 もく (木)	むぎごはん	さわらのみそマヨネーズやき ひじきのいりに きのこのとろみじる	こめ むぎ さとう マヨネーズ あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ だいず わかめ	にんじん いんげん えのきたけ しめじ エリンギ	564 22.3 18.4	つか かた かくにん はしの使い方を確認 しよう
20 きん (金)	ごはん	ふわふわどん だいずのうめあえ りんごかん 【じばさんのひ】	こめ あぶら さとう てんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりくに たまご だいず かつおぶし かんてん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ばいにく りんごジュース	626 27.1 19.0	くるめさん た もの 久留米産の食べ物 を 知ろう
23 げつ (月)	ごはん	ソーキそば ゴーヤチャンプル 【おきなわけんのりょうり】	こめ かんめん さとう ゴまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん もやし ゴーヤ	578 23.2 14.7	おきなわけん りょうり あじ 沖縄の料理を味わ う
24 か (火)	むぎごはん	きびなごのあげに くわかめのいために ごじる	こめ むぎ あぶら さとう ゴまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご くわかめ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	564 21.8 16.5	じょうず も 上手に盛りつけよう
25 すい (水)	けんさんむぎ コッペパン	アスパラガスのクリームに きたのさんサラダ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら オリブゆ	ぎゅうにゅう とりくに えび チーズ なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス パセリ こまつな きゅうり コーン チンゲンサイ	567 24.5 20.8	ちさんしろう よ し 地産地消の良さを 知 ろう
26 もく (木)	ごはん	なすとぶたにくのみそいため ちゅうかコーンスープ みかんジュース	こめ あぶら さとう てんぷん ゴまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン たまご	なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが コーンクリーム コーン みかんジュース	608 19.7 16.9	えいよう なすの栄養について し 知ろう
27 きん (金)	ごはん	ビーンズカレー フルーツヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりくに ビーンズ だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	638 20.1 18.1	てづく ひみつ 手作りカレーの秘密を し 知ろう
30 げつ (月)	むぎごはん	アジのなんぶやき じゃがいもとごぼうのきんぴら とうにゅういりみそしる	こめ むぎ じゃがいも ごま ゴまあぶら さとう	ぎゅうにゅう アジ わかめ みそ とうにゅう	こんにやく にんじん いんげん だいこん しめじ	557 22.1 13.2	きょうりよく じゆんび 協力して準備しよう

※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。 ※材料中の太字は地産地産物です。