



こんげつ きゅうしゅく
今月の給食めあて

よくかんで食べよう

れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

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

きゅうしゅくひょうご
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

きゅうしゅく うつわ なか ひろ せかい
～給食の 器の中に 広がる世界～

く る め し り つ な ん くん し ょ う が つ こ う な か が わ え い だ い
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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	しゅじゅく 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)	ごはん	さかなのごまマヨやき ジャーマンポテト レンズまめのスープ	ごはん ごま パンこ マヨネーズ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さわら ベーコン レンズまめ	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん セロリー パセリ	たんぱく質(a) 脂質(a) 639 25.5 22.7	きょうりょく じゅんぴ 協力して準備しよう
3 か (火)	ごはん	おやこうどん やさしいため ピーチかん	ごはん うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ちくわ かんてん	にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ たまねぎ ピーマン ももかじゅう もも	617 22.2 12.7	めんりょうり 麺料理について知ろう
4 すい (水)	むぎごはん	きびなごのあげに きりぼしだいこんのわふうサラダ とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	ごはん むぎでんぶん こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご みそ あつあげ とうにゅう	だいこん きゅうり にんじん コーン きくらげ えのきたけ ねぎ	622 21.1 20.7	よくかんで食べよう
5 もく (木)	ごはん	キャベツとぶたにくのオイスターソースいため にらたまじる みかんジュース	ごはん ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん にら しいたけ みかんかじゅう	593 21.7 16.8	じょうず かた ごみを上手に片づけよう
6 きん (金)	コッペパン	チキンピーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	570 25.0 18.9	て あら きちんと手を洗おう
9 げつ (月)	むぎごはん	てづくりふりかけ いそに キャベツのごまあえ	ごはん むぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし とりにく だいず くわかめ あぶらあげ	にんじん こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり コーン	595 23.3 18.2	ただ つか かた はしの正しい使い方を かんがえよう
10 か (火)	ごはん	シュウマイ ちゅうかサラダ ごまタンタンふうスープ	ごはん ごまあぶら ごま ピーファン あぶら さとう	ぎゅうにゅう シュウマイ ぎゅうにく ぶたにく みそ とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ	589 19.6 18.6	じょうず も つ 上手に盛り付けよう
11 すい (水)	ごはん	あじつけのり こうやどうふのごもくに もやしとにらのナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう のり こうやどうふ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ コーン いんげん もやし にら	625 29.3 21.9	こうやどうふ し 高野豆腐について知 ろう
12 もく (木)	むぎごはん	さわらのうめみそやき わかめとツナのあえもの かきたまじる みかんジュース 【わしよくのひ】	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ まぐろ たまご とうふ	ばいにく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ みかんかじゅう	624 29.2 15.9	わしよく かんが 和食について考えよう
13 きん (金)	コッペパン	じゃがいものクリームに ひじきサラダ メロン 【じばさんのひ】	パン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ひじき まぐろ	たまねぎ にんじん パセリ みずな きゅうり メロン	611 25.9 26.1	ちさんちしょう よ 地産地消の良さにつ いて知ろう
16 げつ (月)	ごはん	マーボーどうふ パンサンスー	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり キャベツ	630 25.9 20.8	こころ 心をこめてあいさつを しよう
17 か (火)	ごはん	わふうハンバーグ こまつなのアーモンドあえ みそしる 【じばさんのひ】	ごはん さとう あぶら でんぶん アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ みそ	たまねぎ りんご にんにく こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ	609 21.5 20.8	くるめさん た もの 久留米産の食べ物を し知ろう
18 すい (水)	むぎごはん	とりとレバーのあまからに ワンタンスープ	ごはん むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく レバー ちくわ	にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	635 23.7 19.6	し レバーについて知ろう
19 もく (木)	ごはん	さばのピリからに じゃがいものきんぴら みそしる ぶどうかん 【しよくいくのひ】	ごはん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば だいず わかめ みそ かんてん	にんにく ごぼう こんにゃく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ねぎ ぶどうかじゅう	600 26.0 13.0	しよくいく かんが 食育について考えよう
20 きん (金)	キャロットパン	シーフードスパゲティ だいずサラダ オレンジ 【イタリアのりょうり】	キャロットパン スパゲティ オリーブオイル マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン だいず まぐろ	エリンギ ほうれんそう たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	569 25.9 20.9	りょうり あじ イタリアの料理を味わ おう
23 げつ (月)	ごはん	ソーキそば ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー 【おきなわけんのりょうり】	ごはん ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー	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 ねぎ にがうり キャベツ	649 27.7 19.5	おきなわけん りょうり あじ 沖縄の料理を味わ う
24 か (火)	ごはん	じゃがいものそばろに のりあえ なつとう 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり なつとう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	594 22.9 14.0	しよくもつせんい し 食物繊維について知 ろう
25 すい (水)	むぎごはん	ひじきふりかけ やきししゃも キャベツのしおこんぶあえ みそしる 【あさごはんのひ】	ごはん むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも こんぶ かつおぶし あつあげ みそ	しそ キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	550 21.4 17.4	あさ かんたん 朝ごはんに簡単な あ も の と い 和え物を取り入れよう
26 もく (木)	むぎごはん	レンズまめのカレー くわかめのサラダ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ くわかめ まぐろ	たまねぎ にんじん にんにく りんご コーン	630 21.5 20.8	てづく ひみつ 手作りカレーの秘密を し知ろう
27 きん (金)	しよくパン	いちごマーガリン ひじきオムレツ じゃがいものソテー ミネストローネ	パン いちごマーガリン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ひじき しろいんげんまめ あおのり チーズ ウインナー	にんじん いんげん キャベツ トマト セロリー にんにく	558 23.6 22.7	し じゃがいもについて知 ろう
30 げつ (月)	ごはん	あじのなんばんづけ みそしる りんごかん	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ かんてん	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ りんごかじゅう	637 23.1 19.4	てづく 手作りデザートを味わ おう

※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。