



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ 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

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

じっしひ 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじょく 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)	ワンローフパン	ポテトのカレーに コールスローサラダ りんごジャム ヨーグルト	パン ジャがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり パインかん	565 20.8 16.1	て あら 手をきれいに洗おう
3 (火)	むぎごはん	こうやどうふのごもくに きりぼしだいこんとうみょうのごまヨアえ みかんジュース	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん とうみょう みかんジュース	667 26.0 22.1	ごみを上手に 片付けよう
4 すい (水)	むぎごはん	いわしフライ アーモンドあえ もずくじり 【わしよくのひ】	こめ むぎ あぶら アーモンド やきふ	ぎゅうにゅう いわしフライ とうふ もずく	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	573 20.3 18.2	だしを味わおう
5 もく (木)	むぎごはん	わふうハンバーグたまねぎソースかけ キャベツのソテー みそしる 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ジャがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ りんご にんにく キャベツ サラダな にんじん ねぎ	586 21.4 16.7	くるめさん た もの 久留米産の食べ物を し 知ろう
6 きん (金)	ぶたキムチ どんぶり	ちりめんやさいのナムル ちゅうかコンスーブ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん たまご	キムチ こまつな しょうが もやし キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ コーンクリーム	532 21.2 15.7	じょうず も つ 上手に盛り付けよう
9 げつ (月)	せわりコッパン	やきそば ツナサラダ オレンジかん	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ かんてん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり みかんジュース	609 28.5 20.6	きょうりょく じゅんぴ 協力して準備をしよう
10 か (火)	むぎごはん	さわらのうめみそやき ひじきのにもの かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ だいず たまご とうふ	ばいにく こんにやく にんじん たまねぎ みずな	589 27.4 18.7	うめ し 梅について知ろう
11 すい (水)	むぎごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト はりはりづけ	こめ むぎ ジャがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりく だっしふんにゅう ヨーグルト こんぶ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかんかん ももかん パインかん きりぼしだいこん	657 18.9 18.2	てつく 手作りカレーの ひみつ し 秘密を知ろう
12 もく (木)	むぎごはん	はるまき ちゅうかあえ ごまたんたんふうスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ピーファン ねりごま ごま	ぎゅうにゅう ちりめん ぎゅうにく ぶたにく みそ とうにゅう	はるまき キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ きくらげ	590 18.8 19.0	いろいろな麺について し 知ろう
13 きん (金)	むぎごはん	やしきしやも キャベツのしおこんぶあえ みそしる ひじきのふりかけ 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ししやも しおこんぶ かつおぶし あつあげ わかめ みそ ひじき	キャベツ とうみょう こまつな たまねぎ にんじん しめじ しそ	546 21.9 17.2	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
16 げつ (月)	キャロットパン	ホキのハーブソルトやき こまつなとしめじのソテー いんげんまめのポタージュ	キャロットパン あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりく しろいんげんまめ とうにゅう	こまつな しめじ にんにく たまねぎ にんじん	575 27.0 22.8	まめ えいよう 豆の栄養について し 知ろう
17 か (火)	むぎごはん	まめいりドライカレー やさいスープ メロン	こめ むぎ あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ セロリ メロン	581 19.8 13.3	しゅんくだもの あじ 旬の果物を味わおう
18 すい (水)	むぎごはん	にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの なつとう	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ なつとう	たまねぎ にんじん しらたき きゅうり	578 21.9 12.9	なつとう 納豆のはじまりに し 知ろう
19 もく (木)	むぎごはん	なすとぶたにくのみそいため いらとたまごのスーブ あさりのつくだに	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご あさり	なす たまねぎ ピーマン にんじん しょうが ほししいたけ にら	561 21.5 16.0	えいよう なすの栄養について し 知ろう
20 きん (金)	むぎごはん	チキンチキンごぼう みそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	675 23.0 22.3	た よくかんで食べよう
23 げつ (月)	けんさんむぎ しょくパン	アスパラガスのクリームに くるめさんサラダ いちじくジャム 【じばさんのひ】	けんさんむぎパン ジャがいも あぶら こむぎこ バター オリーブオイル ジャム	ぎゅうにゅう とりく えび チーズ とうにゅう なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス チンゲンサイ みずな きゅうり	584 23.5 21.3	ちさんちしょう よ 地産地消の良さに し 知ろう
24 か (火)	むぎごはん	ソーキそば マーミナチャンブル パインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	こめ むぎ かんめん さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ツナ あつあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら	636 24.5 15.6	おきなわけんりょうり あじ 沖縄料理を味わおう
25 すい (水)	むぎごはん	さばのカレーたつたあげ ごまあえ こじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう さば だいず みそ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	652 23.8 22.7	はし ただ つか かつ 箸の正しい使い方を かぐにん 確認しよう
26 もく (木)	むぎごはん	いそに ばいにくあえ こんぶちやのふりかけ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりく だいず くわわかめ あぶらあげ こんぶ かつおぶし こんぶちや	にんじん こんにやく もやし きゅうり ばいにく	561 20.1 15.3	しょくもつせんい 食物繊維について し 知ろう
27 きん (金)	むぎごはん	えびとうふのチリソース パンサンスウ りんごかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ ささみ かんてん	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん りんごジュース	586 26.1 14.3	かんてん し 寒天について知ろう
30 げつ (月)	ミルクねじりパン	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】	ミルクパン スパゲティ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり みかんジュース	607 24.7 16.0	りょうり イタリア料理を あじ 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。 ※材料中の太字は地産地産物です。