



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ほたらき			エネルギー(和単位) たんぱく(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しめいよく 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	なすとぶたにくのみそいため にらとたまごのスープ 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
3 か (火)	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 じゃがいも	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
4 すい (水)	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
5 もく (木)	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 じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしぶんにゅう 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 バインかん きりぼしだいこん	657 18.9 18.2	てづく 手作りカレーの ひみつ し 秘密を知ろう
6 きん (金)	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 いかに パーコン	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
9 げつ (月)	むぎごはん	さばのカレーたつたあげ ごまあえ ごじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	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 かくにん し 確認しよう
10 か (火)	むぎごはん	やきそば ツナサラダ オレンジかん	こめ むぎ 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	633 25.9 17.6	きょうりょく じゅんぴ 協力して準備をしよう
11 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 なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ なっとう	たまねぎ にんじん しらたき きゅうり	578 21.9 12.9	なっとう 納豆のはじまりに し ついて知ろう
12 もく (木)	むぎごはん	やきししゃも 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 ししゃも 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 ええ物を取り入れよう
13 きん (金)	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 じゃがいも あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく 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 バインかん	565 20.8 16.1	て なら 手をきれいに洗おう
16 げつ (月)	むぎごはん	いわしフライ アーモンドあえ もずくじる 【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	あじ だいを味わおう
17 か (火)	むぎごはん	えびととうふのチリソース パンサンズ 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
18 すい (水)	ぶたキムチ どんぶり	ちりめんときさいのナムル ちゅうかコーンスープ	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
19 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 じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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	しよくもつせんい 食物繊維について し 知ろう
20 きん (金)	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく 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
23 げつ (月)	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
24 か (火)	むぎごはん	こうやどろふのごもくに きりぼしだいこんととうみょうのごまマヨあえ 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 こうやどろふ 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	じょうず ごみを上手に かたづ 片付けよう
25 すい (水)	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ パーコン	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	いんぐだもの あじ 旬の果物を味わおう
26 もく (木)	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
27 きん (金)	けんさんむぎ しよくパン	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 じゃがいも 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 とりにく 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	ちさんちしやう よ 地産地消の良さに し ついて知ろう
30 げつ (月)	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 とりにく 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	よくんで食べよう

※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消物です。