



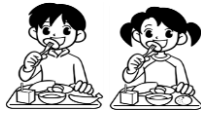
れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和7年6月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

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～

久留米市立南蔵小学校 中川 瑛太さん

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
2 (月)	むぎごはん ぶたじゃがのりあえ なつとう 【ファイバーこんだて】	ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん さやいんげん こまつな★	たまねぎ★ こんにやく えのきたけ	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう	あぶら ごまあぶら	580 21.9 14.3
3 (火)	キャロットパン アスパラガスのクリームに ひきわりだいずサラダ 【じばさんのひ】	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ★ しめじ キャベツ★ きゅうり★ コーン	キャロットパン じゃがいも★ こむぎこ さとう	あぶら バター	599 22.1 27.6
4 (水)	むぎごはん きびなごのカレーあげ きりぼしだいこんのナポリタン さわにわん 【むしばょううデー】【かみかみこんだて】	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご チーズ	ピーマン にんじん ねぎ★	きりぼしだいこん たまねぎ★ ごぼう	こめ★ まるむぎ でんぶん	あぶら バター	530 21.4 14.3
5 (木)	むぎごはん とりなばんうどん ひよこまめのわふうサラダ	とりにく ツナ あぶらあげ ひよこまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう やさしいこんぶ	にんじん ねぎ★	ごぼう しめじ キャベツ★ もやし	こめ★ まるむぎ うどん さとう	あぶら	558 19.8 13.0
6 (金)	ナシゴレン カインカイ フルーツヨーグルト 【とうなんアジアのりょうり】	とりにく えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ★ にんにく セロリー みかん バイン もも	こめ★ さとう	アーモンド あぶら	535 20.3 14.3
9 (月)	むぎごはん こまつないりたまごやき キャベツのしおこんぶあえ とうふのみそしる 【あさごはんのひ】	たまごやき かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	とうみょう にんじん ねぎ★	キャベツ★ たまねぎ★ しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ	ごま ごまあぶら	537 21.2 17.0
10 (火)	ワンローフパン いろいろさいのミンチカツ アーモンドサラダ いんげんまめのポタージュ いっしょくちゅうのうソース 【てあらひこんだて】	ミンチカツ ハム とりにく しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ★	キャベツ★ きゅうり★ レモンかじゅう たまねぎ★	パン さとう じゃがいも★	あぶら アーモンド	603 24.2 20.9
11 (水)	むぎごはん キャベツとあつあげのうまに わかめときゅうりのすのもの あさりのつくだに	ぶたにく あつあげ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ★ ほししいたけ キャベツ★ こんにやく きゅうり★ かぼすかじゅう しょうが	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま	560 21.8 17.9
12 (木)	むぎごはん さわらのうめみそだれ ひじきとこまつなのいために かきたまじる	さわら みそ ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな★ にんじん ねぎ★	うめ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら	562 26.3 16.9
13 (金)	むぎごはん なすとぶたにくのみそいため ワンタンスープ さつまポテト	ぶたにく みそ ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★ ねぎ★	なす たまねぎ★ しょうが にんにく きくらげ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん ワンタン さつまポテト	あぶら	616 21.0 18.4
16 (月)	むぎごはん チキンチキンごぼう ごじる	とりにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	ごぼう えだまめ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも★	あぶら	670 26.0 22.5
17 (火)	せわりコッペパン やきそば ツナサラダ	ぶたにく てんぷら かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ★	キャベツ★ もやし たまねぎ★ きゅうり★	パン スパゲティ	あぶら ノンエッグハーフ	572 25.7 17.2
18 (水)	むぎごはん やしきしゃも ひじきのにも むらくもじる みかんジュース	てんぷら だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ★	こんにやく えのきたけ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら	595 22.3 16.9
19 (木)	むぎごはん さばのソースやき ごまあえ こうやどうふのみそしる 【わしよくのひ】	さば みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな★ にんじん ねぎ★	しょうが もやし キャベツ★ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ごま ねりごま	601 21.6 22.3
20 (金)	むぎごはん だいずのいそに こまつなサラダ 【じばさんのひ】	とりにく だいず★ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな★	こんにやく キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう	あぶら ノンエッグハーフ	548 20.2 14.6
23 (月)	くわジュシー ゴーヤチャンプル もずくじる シークワサーゼリー 【おきなわけんのりょうり】	ぶたにく とうふ ベーコン たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ゴーヤ★ ねぎ★	ほししいたけ えだまめ たまねぎ★ にんにく しょうが えのきたけ	こめ★ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	581 25.4 17.5
24 (火)	ミルクコッペパン チキンピーンズ かいそうサラダ すいか	とりにく だいず★	ぎゅうにゅう かいそうミックス トマト	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ★ きゅうり★ キャベツ★ コーン すいか	ミルクパン じゃがいも★ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	590 25.2 17.7
25 (水)	むぎごはん あじのノンエッグマヨやき やさいいため じゃがいものみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	たまねぎ★ キャベツ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ じゃがいも★	ノンエッグハーフ あぶら	546 23.0 15.1
26 (木)	むぎごはん なつやさいのカレー あまなつサラダ	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ★ にんにく りんご キャベツ★ きゅうり★ あまなつ	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎこ さとう	あぶら バター	579 16.7 16.8
27 (金)	むぎごはん こうやどうふのごもくに きりぼしだいこんのごまマヨあえ	ぶたにく こうやどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ★	たまねぎ★ ほししいたけ たけのこ きりぼしだいこん	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ノンエッグハーフ ごま	569 24.1 19.5
30 (月)	むぎごはん えびととうふのチリソース ばんさんすう ヨーグルト	ぶたにく えび とうふ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ★ しめじ しょうが にんにく きゅうり★ キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	611 27.6 15.1

※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。

★は久留米市の地場産物です。