



れいわねん がつぶんこんだてひょう
令和7年12月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

こいつは きゅうしょく
今月の給食めあて

かぜ よぼう た もの し
風邪を予防する食べ物を知ろう



ぎゅうしょくひょう
給食標語

れいわねんど かさく
令和6年度 佳作

～きゅうしょくは いつもおいしい おさらびかぴか～

くるめじりつひがしこくぶしょうがこう
久留米市立東国分小学校 はますなまほさん

じっしひ 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たらき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しゅしょく 主食	おかず	おもにエネルギーのものとなる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるものとなる あか (赤のグループ)	からだ ちょうじ ととの おもに体の調子を整えるものとなる みどり (緑のグループ)		
1 げつ (月)	しょくパン	チキンピーンズ ふゆやさいのごまマヨサラダ	パン ジャガイモ あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ほうれんそう	572 23.6 22.5	しょくもつ 食物せんいについて し 知ろう
2 か (火)	むぎごはん	みそおでん おひたし	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん もやし こまつな	551 19.9 15.5	みまわえいせい 身の回りの衛生に き た 気をつけて食べよう
3 すい (水)	むぎごはん	ちゅうかそば ちりめんとキャベツのあえもの ふりかけ	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめん ふりかけ	にんじん もやし ねぎ きくらげ はくさい キャベツ	535 21.2 13.5	すききらいしないで た 食べよう
4 もく (木)	むぎごはん	あつあげとだいこんのもの かきたまじる みかん	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	だいこん えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	548 17.9 13.1	しゃんぐだもの あじ 匂の果物を味わおう
5 きん (金)	むぎごはん	さばのしょやき いかにんじん つゆじゅう 【こおりやましのりょうり】	こめ むぎ さとう さとも	ぎゅうにゅう さば するめ ほたて こうやどうふ	にんじん えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ	562 25.2 15.7	におりやましりょうり 郡山市の料理を あじ 味わおう
8 げつ (月)	コッペパン	クリームスパゲティ くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム とうにゅう ツナ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく こまつな みずな きゅうり にんじん	564 24.1 20.8	くるめ 久留米でされた たもの あじ 食べ物を味わおう
9 か (火)	むぎごはん	ぶたにくじやがいものみそに ひじきのもの りんご 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ひじき あぶらあげ だいす	しようが たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ りんご	590 20.0 16.2	じょうびさい かつよう 常備菜を活用しよう
10 すい (水)	フイッシュ どんぶり	くきわかめのきんぴら むらくもじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ ギュウにく くきわかめ たまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう こまつな	538 25.1 14.3	よぼう かせを予防する たもの 食べ物について知ろう
11 もく (木)	むぎごはん	ふゆやさいのカレー フルーツミックス	こめ むぎ ジャガイモ あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ だいこん れんこん にんじん にんにく みかんかん ももかん パインかん	613 16.5 18.4	ふゆやさい 冬野菜について し 知ろう
12 きん (金)	むぎごはん	たらのからあげゆずしょうゆかけ ごまあえ みそしる 【わしょくのひ】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ゆずかじゅう はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	571 21.9 16.4	じょうず つか はしを上手に使おう
15 げつ (月)	ワンローフパン	とりにくのマヨネーズやき ほうれんそうのソテー ポトフ ブルーベリージャム 【フランスのりょうり】	パン パンこ マヨネーズ あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん コーン キャベツ たまねぎ セロリ	662 26.9 28.0	りょうり フランスの料理を あじ 味わおう
16 か (火)	むぎごはん	マーボーどうふ バンサンスウ みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす とうふ みそ ささみ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ キャベツ もやし みかん	638 26.9 18.0	きょうりょく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
17 すい (水)	ふわふわ どんぶり	だいこんとみずなのあえもの みそしる 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ちりめん あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん みずな たまねぎ	562 23.2 17.5	ちさんちしよう 地産地消について かんが 考えよう
18 もく (木)	むぎごはん	カレーうどん キャベツとコーンのソテー りんご	こめ むぎ かんめん あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン りんご	575 16.8 15.0	きれいにもりつけよう
19 きん (金)	むぎごはん	わかさぎのあげに のりあえ ぶたじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ジャガイも	ぎゅうにゅう わかさぎ のり ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし えのきだけ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	564 20.4 14.5	よくかんで食べよう
22 げつ (月)	テーブルロール	かぼちゃコロッケ だいこんサラダ ふゆやさいのクリームに 【とうじ】	パン あぶら ごま ジャガイも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	コロッケ だいこん にんじん はくさい かぶ プロッコリー たまねぎ	648 18.3 31.1	とうじ 冬至について知ろう
23 か (火)	むぎごはん	てりやきハンバーグ コールスローサラダ レンズまめのスープ ケーキセレクト 【セレクトきゅうしょく】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ジャガイも ケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン レンズまめ	たまねぎ キャベツ パインかん はくさい にんじん セロリ	678 24.1 23.0	きゅうしょく セレクト給食を たの 楽しもう

※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。

かくがうこう ぎょうじ おう きゅうしょく な ひ かくちく こんだてひょう く る め し けいさい ざりゅうちゅう ふ と じ じはさんぶつ
※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。 ※材料中の太字は地場産物です。