



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

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

給食標語

れ い わ ね ん ど か さ く
令和6年度 佳作

～きゅうしよくは いつもおいしい おさらびかぴか～

久留米市立東国分小学校 はますな まほ さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんあい 食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(補助単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しよく 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)		
1 げつ (月)	しよくパン	チキンピーズ ふゆやさいのごまマヨサラダ	パン ジャがいも あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく だいず 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	しよくもつ 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 ジャがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく 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 気を付けて食べよう
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	すきらいししないで 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	しゅんくたもの あじ 旬の果物を味わおう
5 きん (金)	むぎごはん	さばのしおやき 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 しらすたけ ねぎ	562 25.2 15.7	こおりやまし りょうり 郡山市の料理を あじ 味わおう
8 げつ (月)	コッパパン	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 久留米でとれた た もの あじ 食べ物を味わおう
9 か (火)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに ひじきのもの りんご 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ジャがいも 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 だいず	しょうが 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	じょうびさいい かつよう 常備菜を活用しよう
10 すい (水)	フィッシュ 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 ぎゅうにく 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	かぜを予防する た もの し 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 ジャがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりく 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 【わしよくのひ】	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 えのきたけ ねぎ	571 21.9 16.4	じょうず つか はしを上手に使う
15 げつ (月)	ワンローパン	とり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 パンサンスウ 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 だいず とうふ みそ ささみ みかん	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 じゅんぴ 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	ちさんちしょう 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	きれいに盛りつけよう
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 ジャがいも	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 えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	564 20.4 14.5	た 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 ジャがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりく なまクリーム	コロッケ だいこん にんじん はくさい かぶ ブロッコリー 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 【セレクトきゅうしよく】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ジャがいも 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	きゅうしよく 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。

※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。