



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

こんげつ きやうしよく  
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



きやうしよくひょうご  
給食標語

れ い わ ね ん ど か く  
令和6年度 佳作

～きやうしよくは いつもおいしい おさらびかぴか～

く る め し り つ り ぐ じ こ ぐ ぶ し ょ う ぐ っ こ う  
久留米市立東国分小学校 はますな まほ さん

じっしつ 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんあいい 食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(グラム) しじつ 脂質(グラム)	めあて
	しゅしき 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)	ごはん	わふうきのこハンバーグ キャベツのソテー むらくもじる	こめ さとう でんぶん バター (黄色のグループ)	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご とうふ わかめ	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ	608 23.6 20.5	み まわ えいせい 身の回りの衛生に き っ つ た 気を付けて食べよう
2 か (火)	むぎごはん	みそおでん ゆずあえ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ みそ	こんにゃく だいこん にんじん ほうれんそう ゆずかじゅう	553 20.5 15.9	かぜを予防する食べ もの 物について知ろう
3 すい (水)	あげパン	かいそうサラダ ミートボールスープ 【かねしましやうリクエストこんだて】	パン あぶら さとう ゴマあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ かいそう あぶらあげ ミートボール	にんじん キャベツ たまねぎ	582 21.3 22.0	きやうしよく リクエスト給食を たの 楽しもう
4 もく (木)	むぎごはん	わかさぎのたつたあげ だいずのうめあえ とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ だいず わかめ みそ とうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ばいにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	564 19.1 16.4	た よくかんで食べよう
5 きん (金)	わかめごはん	ちゅうかそぼ きたのさんサラダ いちごヨーグルト【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん あぶら ゴマあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび ツナ いちごヨーグルト	はくさい にんじん たけのこ もやし ねぎ きくらげ こまつな きゅうり チンゲンサイ コーン	625 26.4 14.9	く る め 久留米でとれた食べ もの あじ 物を味わおう
8 げつ (月)	ごはん	じゃがいものそぼろに かぼすあえ ぶどうゼリー【わしよくのひ】	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん はくさい だいこん えのきたけ かぼすかじゅう	558 16.1 10.4	じょうず つか はしを上手に使う
9 か (火)	むぎごはん	シュウマイ いそサラダ ごまタンタンふうスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ピーフン	ぎゅうにゅう シュウマイ わかめ ぶたにく みそ とうにゅう	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ きくらげ	606 21.2 19.2	きよりよく じゅんぴかたづ 協力して準備・片付 けをしよう
10 すい (水)	ソフトフランス パン	ポトフ トマトオムレツ フレンチサラダ チョコクリーム【フランスのりょうり】	ソフトフランス じゃがいも あぶら さとう チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	621 26.5 24.7	りょうり フランスの料理を あじ 味わおう
11 もく (木)	むぎごはん	さばのゆずみそに ひじきのいりに かきたまじる【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき あぶらあげ だいず たまご かまぼこ とうふ	しょうが ゆずかじゅう にんじん いんげん しいたけ たまねぎ	647 28.3 21.1	じょうずい かつよう 常備菜を活用しよう
12 きん (金)	ごはん	カレーうどん キャロットサラダ みかん	こめ かんめん こむぎこ バター ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	674 20.4 21.1	きれいにもりつけよう
15 げつ (月)	ふわふわ どんぶり	くきわかめのいために ふのすましじる りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご くきわかめ かつおぶし かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん りんご ねぎ	507 19.7 14.6	すきらいしないで た 食べよう
16 か (火)	むぎごはん	さわらのかぼすソースかけ ごまあえ みそしる【おおいたけんのりょうり】	こめ むぎ さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	かぼすかじゅう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	571 24.3 16.5	し かぼすについて知ろう
17 すい (水)	ワンローフパン	クリームスパゲティ ひよこまめのカラフルサラダ	パン スパゲティー あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり コーン	607 25.6 20.4	しよくもつ 食物せんいについて し 知ろう
18 もく (木)	むぎごはん	ふゆやさいのカレー はくさいとりんごのサラダ	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 ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん にんにく りんご はくさい きゅうり	610 18.5 19.5	ふゆやさい 冬 野菜について し 知ろう
19 きん (金)	むぎごはん	とうふのごもくに ちりめんたやさいのナムル オレンジかん【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく えび ちりめん かんてん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな チンゲンサイ コーン みかんジュース	631 30.2 18.8	ちさんちしやう 地産地消について かんが 考えよう
22 げつ (月)	ごはん	かぼちゃクロック れんこんのきんぴら ごじる【とうじ】	こめ あぶら ごま さとう ゴマあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かぼちゃクロック だいず あぶらあげ みそ	れんこん しいたけ こんにゃく にんじん いんげん だいこん しめじ	575 16.3 17.3	とうじ 冬至について知ろう
23 か (火)	チキンライス	ツナサラダ やさいスープ セレクトデザート 【セレクトきやうしよく】	こめ バター あぶら マヨネーズ じゃがいも チョコドーナツ いちごドーナツ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう セロリトマト	613 17.4 22.5	きやうしよく 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。