



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 きゅうしょくひょう  
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
	しづしょ 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる あか (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる みどり (緑のグループ)		
1 (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	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご とうふ わかめ	しめじ えのきだけ たまねぎ キャベツ にんじん コーン ねぎ	608 23.6 20.5	みわかえい 身の回りの衛生に きつた 気を付けて食べよう
2 (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 ゆづかじゅう	553 20.5 15.9	よぼうた かせを予防する食べ ものについて知ろう
3 (水)	あげパン	かいそうサラダ ミートボールスープ 【かねしましよ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	きゅうしょく リクエスト給食を ための楽しもう
4 (木)	むぎごはん	わかさぎのたつたあげ だいすのうめあえ とうにゅうりみそしる 【かみみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう わかさぎ だいす わかめ みそ とうにゅう	しようが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ぱいにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ	564 19.1 16.4	よくかんで食べよう
5 (金)	わかめごはん	ちゅうかそば 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 オリーブ油	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 (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【わしょくのひ】	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 だいす	しようが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん はくさい だいこん えのきだけ かぼすかじゅう	558 16.1 10.4	じょうずつか はしを上手に使おう
9 (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 ビーフン	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	きょうりょくじゅんびかたづ 協力して準備・片付 けをしよう
10 (水)	ソフトフランスパン	ボ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 (木)	むぎごはん	さばのゆずみそに ひじきのりいに 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 だいす たまご かまぼこ とうふ	しようが ゆづかじゅう にんじん いんげん しいたけ たまねぎ	647 28.3 21.1	じょうひさい かつよう 常備菜を活用しよう
12 (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 だいす	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 (月)	ふわふわ どんぶり	くきわかめのいたために ふのすまじる 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	すききらいしないで た食べよう
16 (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	かぼすについて知ろう
17 (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 オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう べーコン 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	しょくもつ 食物せんについて し 知ろう
18 (木)	むぎごはん	ふゆやさいのカレー はくさいどりんごのサラダ	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 (金)	むぎごはん	とうふのごもくに ちりめんとやさいのナムル 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 だいす 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	ちさんちよう 地産地消について かんがえよう
22 (月)	ごはん	かぼちゃコロッケ 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 かぼちゃコロッケ だいす 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 (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 【セレクトきゅうしょく】	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	きゅうしょく セレクト給食を ための楽しもう

※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本が毎日できます。 ※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。

かくがくこう きょうじ おう きゅうしょく な ひ かくちく こんだてひょう くるめ けいさい さいりょうちゅう ふとじ じばさんぶつ  
※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 ※各地区的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。