



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 だ 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～

く る め し り つ ひ が し こ う じ ょ う け ん 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 なか 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(1食あたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしよく 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)	ふわふわ どんぶり	だいこんとみずなのサラダ はるさめスープ 【じばさんのひ】	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりく たまご とうふ しらすほし ベーコン	にんじん しいたけ いんげん だいこん みずな たまねぎ はくさい えのきたけ	606 25.8 19.8	く る め さん た もの 久留米産の食べ物に ついて知ろう
2 か (火)	むぎごはん	さばのおやき だいずのいそに みそしる 【わしよくのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいず ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ ねぎ	591 25.9 19.5	わしよく 和食のよさについて 知ろう
3 すい (水)	ごはん	ぶたじゃが すきこんぶのサラダ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく すきこんぶ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく えのきたけ コーン りんご	567 18.3 15.0	てあら 手洗いをきちんと しよう
4 もく (木)	むぎごはん	やしきしゃも あぶらあげとこまつなのアーモンドあえ ぶたじる 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ アーモンド さといも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	589 23.5 20.8	よくかんて 食べよう
5 きん (金)	コッペパン	チキンピーズ れんこんサラダ みかん 【ファイバーこんだて】	パン じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ れんこん ほうれんそう コーン みかん	626 24.4 22.5	しょくもつ 食物せんいについて 知ろう
8 げつ (月)	むぎごはん	あつあげのあまからいため パンハッポウ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム いか	しょうが はくさい にんじん にら たまねぎ きゅうり キャベツ	629 24.0 23.4	す きら 好き嫌いをしないで 食べよう
9 か (火)	むぎごはん	ふゆやさいカレー フルーツヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん れんこん たまねぎ だいこん にんにく りんご みかん もも バイン	600 17.1 16.7	ふゆやさい 冬野菜について 知ろう
10 すい (水)	ごはん	さかなのからあげゆずしょうゆかけ おひたし むらもじる	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう タラ かつおぶし たまご とうふ わかめ	ゆずかじゅう はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	580 26.5 18.2	し ゆずについて知ろう
11 もく (木)	むぎごはん	みそおでん ごまあえ	ごはん むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりく ちくわ てんぷら あつあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん キャベツ もやし	566 21.5 16.2	よぼう かぜを予防する 食べ物について知ろう
12 きん (金)	キャロットパン	ベーコンとほうれんそうのスパゲティ くわわかめのサラダ 【じばさんのひ】	キャロットパン スパゲティ オリーブオイル ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン くわわかめ まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく コーン	585 20.8 26.8	じばさん 地場産について 知ろう
15 げつ (月)	むぎごはん	たまごやき ひじきのにもの みそしる 【あさごはんのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりく だいず ひじき あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	573 21.3 17.9	じょうびさい 常備菜について 知ろう
16 か (火)	むぎごはん	カレーうどん ちりめんやさいのナムル	ごはん むぎ うどん あぶら こむぎこ マーガリン さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ もやし きゅうり コーン	617 20.7 16.9	じょうず つか はしを上手に使おう
17 すい (水)	ごはん	さわらのてりやき じゃがいものきんぴら くきたまじる りんごかん	ごはん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さわら だいず くわわかめ たまご とうふ かんでん	しょうが こんにやく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ りんごかじゅう	602 26.5 17.6	しょつき ただ なら 食器を正しく並べよう
18 もく (木)	とりめし	かぼすあえ だんごじる みかん 【おおいたけんのりょうり】	ごはん あぶら さとう さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ にんじん コーン かぼすかじゅう だいこん ねぎ みかん	581 17.9 12.5	おおいたけん りょうり 大分県の料理に ついて知ろう
19 きん (金)	ソフトフランス パン	かぶのポトフ マカロニサラダ 【フランスのりょうり】 【しょくいくのひ】	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく レンズまめ ハム	かぶ かぶのは キャベツ にんじん たまねぎ セロリ きゅうり コーン	542 24.0 18.4	りょうり フランスの料理に ついて知ろう
22 げつ (月)	むぎごはん	かぼちゃコロッケ ゆずあえ ごじる 【とうじ】	ごはん むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすほし あぶらあげ だいず みそ	かぼちゃコロッケ はくさい ほうれんそう にんじん ゆずかじゅう たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	634 18.4 18.6	とうじ し 冬至について知ろう
23 か (火)	チキンライス	ハンバーグ ゆでブロッコリー やさいスープ デザートセレクト 【セレクトきゅうしよく】	ごはん あぶら デザートセレクト	ぎゅうにゅう とりく ハンバーグ ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー はくさい パセリ	699 24.8 26.3	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。