



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

こひづつ かわらしょく  
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



さゅうしょくじょうご  
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～

くろめしりつひがしこくぶしょうがこう  
久留米市立東園分小学校 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(カロリー) たんぱく質(グラム) しつ 脂質(グラム)	めあて
	しゅしょく 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)	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 とりにく たまご とうふ しらすぼし 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	くるめさんたちの 久留米産の食べ物に ついて知ろう
2 (火)	むぎごはん	さばのしょやき だいすのいそに みそしる 【わしょくのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいす ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ キャベツ ねぎ	591 25.9 19.5	わしょく 和食のよさについて し 知ろう
3 (水)	ごはん	ぶたじやが 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 こんにゃく 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 (木)	むぎごはん	やきししゃも あぶらあげとこまつのアーモンドあえ 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	よくかんで食べよう
5 (金)	コッペパン	チキンピーンズ 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 とりにく だいす 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	しょもつ 食物せんいについて し 知ろう
8 (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 好き嫌いしないで た 食べよう
9 (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 パイン	600 17.1 16.7	ふゆやさい 冬野菜について し 知ろう
10 (水)	ごはん	さかなのからあげゆずしょうゆかけ おひたし むらくもじる	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	ゆずについて知ろう
11 (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 とりにく ちくわ てんぶら あつあげ みそ	こんにゃく 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 たもの 食べ物について知ろう
12 (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 くきわかめのサラダ 【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 くきわかめ 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	じささん 地場産について し 知ろう
15 (月)	むぎごはん	たまごやき ひじきのもの 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 とりにく だいす 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	じょうぶさい 常備菜について し 知ろう
16 (火)	むぎごはん	カレーうどん ちりめんとやさいのナムル	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 しらすぼし	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 はしを上手に使おう
17 (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 だいす くきわかめ たまご とうふ かんてん	しょうが こんにゃく 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	じょき ただなら 食器を正しく並べよう
18 (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 とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく 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 (金)	ソフトフランス パン	かぶのボトフ 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 とりにく 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 セロリー 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 (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 しらすぼし あぶらあげ だいす 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 冬至について知ろう
23 (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 【セレクトきゅうしょく】	ごはん あぶら デザートセレクト	ぎゅうにゅう とりにく 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。