



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 きゅうしよく  
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ゅうしよくひょうご  
給食標語れ い わ ね ん ど か さ く  
令和6年度 佳作

～きゅうしよくは いつもおいしい おさるぴかぴか～

く り む せ し り つ ぶ ん が い こ う 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

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい なか 食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(1補助円) 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 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 からだ ちようし との 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 げつ (月)	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 <b>ねぎ</b> ごぼう <b>ごまつな</b>	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
2 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 バンサンスウ 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	たまねぎ にんじん しょうが にんにく <b>にら</b> ほししいたけ <b>キャベツ</b> 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
3 すい (水)	むぎごはん	たらのからあげゆずししょうゆかけ 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 <b>ほうれんそう</b> にんじん たまねぎ えのきたけ <b>ねぎ</b>	571 21.9 16.4	じょうず つか はしを上手に使おう
4 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 とりにく	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> <b>キャベツ</b> コーン りんご	575 16.8 15.0	きれいにもちつけよう
5 きん (金)	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 じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく <b>だいず</b> ツナ	たまねぎ にんじん <b>だいこん</b> れんこん <b>ほうれんそう</b>	572 23.6 22.5	しよくもつ 食物せんいについて し 知ろう
8 げつ (月)	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 じゃがいも	ぎゅうにゅう わかさぎ のり ぶたにく みそ	<b>ほうれんそう</b> もやし えのきたけ <b>だいこん</b> たまねぎ にんじん ごぼう <b>ねぎ</b>	564 20.4 14.5	た よくかんで食べよう
9 か (火)	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	<b>だいこん</b> えだまめ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> みかん	548 17.9 13.1	しゅんくだもの あじ 旬の果物を味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	みそおでん おひたし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ かつおぶし	こんにゃく <b>だいこん</b> にんじん もやし <b>ごまつな</b>	551 19.9 15.5	み まわ えいせい 身の回りの衛生に き た 気をつけて食べよう
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 じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ <b>だいこん</b> れんこん にんじん にんにく みかんかん ももかん バインかん	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)	コッペパン	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 <b>ほうれんそう</b> しめじ にんにく <b>ごまつな</b> <b>みずな</b> <b>きゅうり</b> 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
15 げつ (月)	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 さといも	ぎゅうにゅう さば するめ ほたて こうやどうふ	にんじん えだまめ <b>だいこん</b> ごぼう ほししいたけ しらたき <b>ねぎ</b>	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
16 か (火)	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 とりにく 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 <b>ねぎ</b> <b>だいこん</b> <b>みずな</b> 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
17 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 <b>ねぎ</b> きくらげ はくさい <b>キャベツ</b>	535 21.2 13.5	すききらいしないて た 食べよう
18 もく (木)	コーンごはん	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】	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	コーン コロッケ <b>だいこん</b> にんじん はくさい <b>かぶ</b> <b>ブロッコリー</b> たまねぎ	684 17.1 27.0	とうじ 冬至について知ろう
19 きん (金)	ワンローフパン	とりに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 とりにく ベーコン ぎゅうにく	<b>ほうれんそう</b> にんじん コーン <b>キャベツ</b> 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
22 げつ (月)	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 じゃがいも 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 <b>キャベツ</b> バインかん 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
23 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 じゃがいも 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

※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。