



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
田主丸学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしょく
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



きゅうしょくひょうご
給食標語

れいわねんどかさく
令和6年度佳作

～きゅうしょくは いつもおいしい おさらびかぴか～

久留米市立東国分小学校 はますな まほさん

日付曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1(月)	むぎごはん ふゆやさいのカレー フルーツヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん れんこん にんにく りんご みかん パイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこさとう	あぶら バター	620 18.2 15.3	
2(火)	しょくパン いちごジャム わふうハンバーグ くるめさんサラダ ミネストローネ 【じばさんのひ】	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	みずな★ チンゲンサイ★ にんじん トマト	たまねぎ りんご にんにく きゅうり★ セロリー	パン ジャム さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	603 25.0 21.6	
3(水)	むぎごはん やさいラーメン わかめときゅうりのうめかつあえ	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	しょうが キャベツ★ もやし きくらげ きゅうり★ うめ	こめ★ まるむぎ ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら	535 19.7 11.5	
4(木)	むぎごはん さわらのごまみそマヨネーズやき いかにんじん つゆじゅう 【ふくしまけんこおりやましのりょうり】	さわら みそ するめ かいばしら こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	えだまめ だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	こめ★ まるむぎ さとう さといも	ねりごま ごま ノンエッグハーフ	575 27.0 17.5	
5(金)	むぎごはん まーぼーだいこん さつまいものサラダ りんご	ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ニラ★	だいこん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく えだまめ コーン りんご	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグハーフ	592 17.1 14.8	
8(月)	むぎごはん さばのゆずみそに のりあえ こんさいのすまじる 【わしょくのひ】	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう★ にんじん ねぎ★	ゆずかじゅう もやし れんこん こぼう	こめ★ まるむぎ さとう さといも	ごまあぶら	623 22.0 21.3	
9(火)	ミルクコッペパン ポークビーンズ ふゆやさいのごまマヨサラダ 【ファイバーこんだて】	ぶたにく だいす★ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ほうれんそう★	たまねぎ だいこん れんこん	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグハーフ	582 26.0 20.4	
10(水)	むぎごはん みそおでん もやしのしおこんぶあえ	とりにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん とうみよう	こんにゃく だいこん もやし	こめ★ まるむぎ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593 23.3 19.1	
11(木)	むぎごはん けんさんやさいのたまごやき ひじきのにもの とうふのみそしる 【あさごはんのひ】	たまごやき みそ てんぶら だいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ★	こんにゃく たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	541 20.8 16.1	
12(金)	むぎごはん きびなごのあまからに ごぼうサラダ あすかじる 【かみかみこんだて】	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう キビナゴ	こまつな★ にんじん ねぎ★	ごぼう たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノンエッグハーフ	603 24.3 18.1	
15(月)	むぎごはん ぶたにくとあつあげのうまに ひじきサラダ みかん 【てあらいこんだて】	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく たけのこ えだまめ キャベツ★ れんこん レモンかじゅう みかん	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	626 24.5 19.7	
16(火)	キャロットパン しろみざかなのレモンソース アーモンドサラダ ポトフ 【フランスのりょうり】	ぱさ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レモンかじゅう キャベツ★ きゅうり★ はくさい★ たまねぎ セロリー	キャロットパン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	634 24.6 32.1	
17(水)	むぎごはん ふわふわどんぶり だいこんとみずなのがえもの ヨーグルト 【じばさんのひ】	とりにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ★ みずな★	たまねぎ ほししいたけ だいこん	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	597 25.8 16.1	
18(木)	むぎごはん きつねうどん チンゲンサイのいためもの のりふりかけ	あぶらあげ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のりふりかけ	にんじん ねぎ★ チンゲンサイ★	ほししいたけ たまねぎ もやし しめじ	こめ★ まるむぎ うどん さとう	あぶら	571 19.7 14.3	
19(金)	チキンライス プロッコリーのサラダ コーンクリームスープ いちごケーキ	とりにく ベーコン ケーキ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト プロッコリー★	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ★ コーンクリーム	こめ★ さとう じゃがいも	あぶら	584 18.5 16.6	
22(月)	むぎごはん かぼちゃコロッケ ゆずあえ ぶたじる 【とうじこんだて】	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	コロッケ にんじん ねぎ★	キャベツ★ ゆずかじゅう ごぼう だいこん はくさい★ しょうが	こめ★ まるむぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	591 17.6 16.2	
23(火)	ワンローフパン ほうれんそうのトマトスパゲティ ひきわりだいすサラダ はちみつ&マーガリン	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう★ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ★ きゅうり★ コーン	パン スパゲティ さとう はちみつ	あぶら マーガリン	567 20.4 18.4	

※ 食物アレルギーの相談は、担任の先生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。

かくがっこう ぎょうじ おう きゅうしょく な ひ かく ちく こんだてひょう く る め し せいせい そだん たんにん せんせい そだん ぎゅうじゅう ほん まいにち にゅうか つ こ う こんだておよ ざいりょう いちぶ へんこう
※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★は地場産物です。