



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ 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

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



きゅうしよくのようご  
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 る め し り つ ひ が し こ う ぶ し ょ う が つ こ う

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になる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
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 パイナップル もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎ 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おあえ	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 さいとも	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 だいず 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 こんにゃくのすましじる 【わしよのひ】	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 ごぼう	こめ★ まるむぎ さとう さいとも	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 だいず★ 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 とうみょう	こんにゃく だいこん もやし	こめ★ まるむぎ さいとも 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 ひじきのもの とうふのみそじる 【あさごはんのひ】	たまごやき みそ てんぷら だいず 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 きびなご	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 しろみぎ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】	ばさ 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あえもの 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 ブ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 ブロッコリー★	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 ひきわりだいずサラダ はちみつ＆マーガリン	ベーコン だいず	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。

※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。