



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ゃ 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 おさらびかぴか～

く る め し り つ ひ が し こ く ふ 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)	麦ご飯 冬野菜のカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参	玉葱 大根 蓮根 にんにく りんご みかん パイナップル 桃	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	769 21.8 17.7
2 (火)	食パン いちごジャム 和風ハンバーグ 久留米産サラダ ミネストローネ 【地場産の日】	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳	水菜★ 青梗菜★ 人参 トマト	玉葱 りんご にんにく 胡瓜★ セロリ	パン ジャム 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋	油 オリーブオイル	748 31.1 26.3
3 (水)	麦ご飯 野菜ラーメン 若布と胡瓜の梅かつお和え	豚肉 味噌 かつお節	牛乳 若布	人参 葱★	生姜 キャベツ★ もやし 木耳 胡瓜★ 梅	米★ 丸麦 ちゃんぽん 麺 砂糖	ごま油	658 23.7 12.8
4 (木)	麦ご飯 鯖のごま味噌マヨネーズ焼き いかに人参 つゆ重 【福島県郡山市の料理】	鯖 味噌 すめ 貝柱 高野豆腐	牛乳	人参 葱★	枝豆 大根 ごぼう 干椎茸 こんにゃく	米★ 丸麦 砂糖 里芋	ねりごま ごま ノンエッグハーフ	702 32.3 20.1
5 (金)	麦ご飯 麻婆大根 さつま芋のサラダ りんご	豚肉 大豆 味噌	牛乳 チーズ	人参 ニラ★	大根 玉葱 干椎茸 生姜 にんにく 枝豆 コーン りんご	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま油 ノンエッグハーフ	726 20.4 17.1
8 (月)	麦ご飯 鯖のゆず味噌煮 海苔和え 根菜のすまし汁 【和食の日】	鯖 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 もみ海苔	法蓮草★ 人参 葱★	ゆず果汁 もやし 蓮根 ごぼう	米★ 丸麦 砂糖 里芋	ごま油	728 24.4 22.0
9 (火)	ミルクコッペパン ポークビーンズ 冬野菜のごまマヨサラダ 【ファイバー献立】	豚肉 大豆★ ツナ	牛乳	人参 さやいんげん トマト 法蓮草★	玉葱 大根 蓮根	ミルクパン じゃが芋 砂糖	油 ごま ノンエッグハーフ	728 32.2 24.5
10 (水)	麦ご飯 味噌おでん もやしの塩昆布和え	鶏肉 厚揚げ 味噌 かつお節	牛乳 塩昆布	人参 豆苗	こんにゃく 大根 もやし	米★ 丸麦 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	733 28.5 22.6
11 (木)	麦ご飯 県産野菜の卵焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁 【朝ご飯の日】	卵焼き 味噌 天ぷら 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 葱★	こんにゃく 玉葱 しめじ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油	711 28.8 21.6
12 (金)	麦ご飯 きびなごの甘辛煮 ごぼうサラダ 飛鳥汁 【かみかみ献立】	ツナ 鶏肉 味噌	牛乳 きびなご	小松菜★ 人参 葱★	ごぼう 玉葱 干椎茸 生姜	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ノンエッグハーフ	746 29.7 21.4
13 (土)	麦ご飯 豚肉と厚揚げの旨煮 ひじきサラダ みかん 【手洗い献立】	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳 ひじき	人参	ごぼう こんにゃく 筍 枝豆 キャベツ★ 蓮根 レモン果汁 みかん	米★ 丸麦 砂糖	油	765 29.9 23.5
16 (火)	キャロットパン 白身魚のレモンソース アーモンドサラダ ポトフ 【フランスの料理】	パサ 牛肉	牛乳	人参	レモン果汁 キャベツ★ 胡瓜★ 白菜★ 玉葱 セロリ	キャロットパン 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	802 29.9 40.1
17 (水)	麦ご飯 ふわふわ丼 大根と水菜の和え物 ヨーグルト 【地場産の日】	鶏肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 葱★ 水菜★	玉葱 干椎茸 大根	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま	723 30.9 18.7
18 (木)	麦ご飯 きつねうどん 青梗菜の炒め物 海苔ふりかけ	油揚げ 鶏肉 ベーコン	牛乳 海苔ふりかけ	人参 葱★ 青梗菜★	干椎茸 玉葱 もやし しめじ	米★ 丸麦 うどん 砂糖	油	703 23.7 16.4
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	鶏肉 ベーコン ケーキ	牛乳 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー★	玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ★ コーンクリーム	米★ 砂糖 じゃが芋	油	699 22.0 19.4
22 (月)	麦ご飯 南瓜コロッケ 柚子和え 豚汁 【冬至献立】	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	コロッケ 人参 葱★	キャベツ★ 柚子果汁 ごぼう 大根 白菜★ 生姜	米★ 丸麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	746 21.5 19.4
23 (火)	ワンローフパン 法蓮草のトマトスパゲティ ひきわり大豆サラダ はちみつ&マーガリン	ベーコン 大豆	牛乳	人参 法蓮草★ トマト	玉葱 しめじ キャベツ★ 胡瓜★ コーン	パン スパゲティ 砂糖 はちみつ	油 マーガリン	704 25.3 21.3

※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。