



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



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

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) | 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 蓼根 にんにくりんご みかん パイン 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★ セロリー | 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 鰯のごま味噌マヨネーズ焼き いか人参 つゆ重 【福島県郡山市の料理】 | 鰯 味噌 するめ 貝柱 高野豆腐 | 牛乳 | 人参 葱★ | 枝豆 大根 ごぼう 千椎茸 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 千椎茸 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 蓼根 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 ポークピーナッツ 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 蓼根 | 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 千椎茸 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★ 蓼根 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】 | バサ 牛肉 | 牛乳 | 人参 | レモン果汁 キャベツ★ 胡瓜★ 白菜★ 玉葱 セロリー | 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 千椎茸 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★ | 千椎茸 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 | |

※食事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本が毎日できます。※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。