

令和7年12月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・檜原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央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  きゅうしよくは いつもおいしい おさらびかぴか きゅうしよくは いつもおいしい おさらびかぴか									
給食標語 令和6年度 佳作 久留米市立東国分小学校 はますな まほ さん									
日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (月)	ご飯	照焼きハンバーグ れんこんとコーンのソテー 野菜スープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ れんこん コーン キャベツ セロリ	ご飯 砂糖 でん粉	油	729 25.7 23.2
2 (火)	とり飯	かぼす和え 団子じる 【大分県の料理】	とり肉 ふた肉 米みそ	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう にんにく 白菜 大根 かぼすかじゅう	麦ご飯 砂糖 すいとん じゃがいも	油 すりごま	714 23.9 16.3
3 (水)	ワンローフパン	ペンネのミートソース 久留米産サラダ はちみつマーガリン	牛肉 ふた肉 ひきわり大豆 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり	ワンローフパン ペンネ はちみつマーガリン	油	753 30.0 23.9
4 (木)	ご飯	あじフライ じゃがいものきんぴら かきたまじる	あじフライ 卵 とうふ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	795 28.1 29.6
5 (金)	ご飯	みそおでん ごま和え みかん 【地場産の日】	とり肉 厚あげ 米みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	こんにゃく 大根 キャベツ みかん	ご飯 里いも 砂糖	油 すりごま	695 23.9 16.2
8 (月)	麦ご飯	冬野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ 大根 れんこん にんにく みかんかん 黄桃かん パイカンかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	752 19.9 16.4
9 (火)	ご飯	高野どうふのそぼろに さつまじる おかかふりかけ 【和食の日】	高野どうふ ふた肉 とり肉 油あげ 米みそ	牛乳 おかかふりかけ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ コーン ごぼう 大根	ご飯 砂糖 でん粉 さつまいも	油	742 30.1 21.8
10 (水)	ソフト フランスパン	トマトミートオムレツ ほうれん草サラダ ポトフ 【フランスの料理】	トマトミートオムレツ ツナ 大豆 とり肉 チキンフランク	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ	ソフトフランスパン じゃがいも	マヨネーズ 油	730 29.2 32.3
11 (木)	ご飯	ししゃもの天ぷら ごぼうのために 具だくさんすましじる 【かみかみこんだて】	とり肉 ふた肉 とうふ	牛乳 ししゃもの天ぷら	人参 水菜	ごぼう こんにゃく 大根 干ししいたけ	ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	718 23.2 26.5
12 (金)	ご飯	肉づめいなり ひじきのにも ごじる	肉づめいなり ちくわ 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん ねぎ	干ししいたけ こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	676 22.0 17.6
15 (月)	チキンライス	キャベツとパインのサラダ 白いんげん豆のポタージュ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり パイカン	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	714 23.7 18.5
16 (火)	ご飯	さばのゆずみそに 切干大根のうまに にら玉じる 【朝ごはんの日】	さば 米みそ 油あげ 卵	牛乳	人参 いんげん にら	ゆずかじゅう 切干大根 玉ねぎ 干ししいたけ	ご飯 砂糖 でん粉		790 28.3 29.3
17 (水)	ミルク コッペパン	ローストチキン 小松菜のソテー 久留米ミネストローネ 米粉のケーキ(チョコ) 【地場産の日】	とり肉 ベーコン 大豆	牛乳	小松菜 人参 水菜 トマト角切りかん	しょうが にんにく もやし コーン 大根 玉ねぎ	ミルクコッペパン 砂糖 米粉のケーキ(チョコ)	油	716 33.6 31.4
18 (木)	ご飯	ふたじゃが ツナサラダ	ふた肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ しらす キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	717 23.6 20.9
19 (金)	カレーうどん	野菜いため 大学いも	とり肉 ふた肉	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ キャベツ	うどんめん でん粉 さつまいも 砂糖	油 黒ごま	751 22.1 25.1
22 (月)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ ゆず和え かぼちゃのみそしる 【冬至のこんだて】	さくら 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	白菜 大根 ゆず ゆずかじゅう 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖	油 すりごま	796 26.1 27.7
23 (火)	ご飯	厚あげのあまからいため ちゅうかコーンスープ	ふた肉 厚あげ ベーコン 卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ コーンクリームかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	777 32.6 25.9

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。