

令和7年12月分こんだて表【B】

学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場



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

～きゅうしよくは いつもおいしい おさらびかぴか～

くまもとしりつぱれいこくふしおぎょうこう
久留米市立東国分小学校

はますな まほ さん

日付 曜日	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		栄養価
	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (月)	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
2 (火)	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
3 (水)	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
4 (木)	ワンローフパン	パ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 パンネ はちみつマーガリン	油	753 30.0 23.9
5 (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
8 (月)	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
9 (火)	ご飯	ししゃもの天ぷら ごぼうのいために 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 干しいたけ	ご飯 砂糖	油 ごま ごま油	718 23.2 26.5
10 (水)	ご飯	高野とうふのそぼろに さつまじる おかかふりかけ 【和食の日】	高野とうふ 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
11 (木)	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
12 (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
15 (月)	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 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉		790 28.3 29.3
16 (火)	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 パインかん	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	714 23.7 18.5
17 (水)	ご飯	ぶたじゃが ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき 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
18 (木)	ミルク コッパパン	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	ミルクコッパパン 砂糖 米粉のケーキ(チョコ)	油	716 33.6 31.4
19 (金)	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 パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	752 19.9 16.4
22 (月)	ご飯	厚あげのあまからいため ちゅうかコーンスープ	ぶた肉 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
23 (火)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ ゆず和え かぼちゃのみそじる 【冬至のこんだて】	さわら 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

※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。