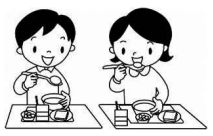
令和7年5月分こんだて表【B】

学校給食実施校
牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三潴

※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

今月の給食めあて
正しいマナーで食べよう



給食標語　令和6年度　佳作
～きゅう食は　みんなで食べると　おいしさ２倍～
久留米市立荘島小学校　大隈　りく　さん

日付 曜日	こんだて名 主食	副食	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーとなる 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 (木)	横割り丸パン	キャベツ入りメンチカツ コールスローサラダ 卵スープ 一食ちゅうのうソース	キャベツ入りメンチカツ プレスハム　卵	牛乳　わかめ	**人参　ねぎ**	**キャベツ　きゅうり** レモンかじゅう りんごピューレ **玉ねぎ**	横割り丸パン 砂糖　でん粉	油	680 26.3 27.3
2 (金)	ご飯	照焼きミートボール ひじきのいために 豆乳入りみそしる 八女茶ムース 【八十八夜のこんだて】	ミートボール　ぶた肉 **大豆**　豆乳　**米みそ**	牛乳　ひじき 八女茶ムース	**人参**　いんげん **ねぎ**	**玉ねぎ**　こんにゃく 干ししいたけ　**大根**	**ご飯**　砂糖 でん粉　**じゃがいも**	油　ごま	820 30.5 26.3
7 (水)	ご飯	ホキのかりんとうあげ じゃがいものきんぴら みそしる ミニたい焼き 【こどもの日のこんだて】	ホキ　油あげ **米みそ**	牛乳　わかめ	**人参　ねぎ**	しょうが　**大根** えのきたけ　**玉ねぎ**	**ご飯**　でん粉 砂糖　**じゃがいも** ミニたい焼き	油　ごま　すりごま ごま油	822 26.4 21.2
8 (木)	県産麦 食パン	ほうれん草オムレツ 野菜ソテー 白いんげん豆のポタージュ いちごジャム 【朝ごはんの日】	ほうれん草オムレツ ベーコン　とり肉 白いんげんピューレ 豆乳	牛乳　だっし粉乳	**人参　パセリ**	**玉ねぎ　キャベツ**	県産麦食パン **じゃがいも** いちごジャム	油	715 25.8 27.9
9 (金)	プルコギ どんぶり	塩ナムル 春雨スープ 【かん国の料理】	牛肉　プレスハム とり肉	牛乳　わかめ	**人参　にら　ねぎ**	りんごピューレ **玉ねぎ　キャベツ** えのきたけ　もやし **きゅうり**	**ご飯**　砂糖 でん粉　春雨	ごま油　ごま　油 すりごま	669 26.3 17.2
12 (月)	ご飯	さばのみそに くきわかめのいために にら玉じる 【和食の日】	さば　**米みそ**　とり肉 卵	牛乳　くきわかめ	**人参　にら**	しょうが　こんにゃく たけのこ　**玉ねぎ** 干ししいたけ	**ご飯**　砂糖 でん粉	油	783 29.7 29.9
13 (火)	ご飯	厚あげのあまからいため 野菜とハムのマヨネーズ和え 【地場産の日】	ぶた肉　**厚あげ** プレスハム	牛乳	**人参　にら**	しょうが　**キャベツ** **玉ねぎ　きゅうり** コーン	**ご飯**　砂糖 でん粉	油　マヨネーズ	740 28.1 26.7
14 (水)	きつねうどん	れんこんのきんぴら 大学いも	油あげ　ぶた肉	牛乳	**人参　ねぎ**	干ししいたけ **玉ねぎ**　れんこん こんにゃく	うどんめん　砂糖 でん粉　さつまいも	油　黒ごま	729 19.9 22.4
15 (木)	コッペパン	ホワイトシチュー あまなつサラダ	ぶた肉　豆乳	牛乳	**人参　パセリ**	**玉ねぎ**　コーン しめじ あまなつみかんかん **キャベツ　きゅうり**	コッペパン **じゃがいも** 小麦粉　砂糖	油　バター	703 24.2 25.7
16 (金)	ご飯	チキン南ばん 切干大根のうまに みそしる 一食タルタルソース 【宮崎県の料理】	とり肉　油あげ **米みそ**	牛乳　わかめ	**人参**　いんげん **ねぎ**	切干大根 **キャベツ　玉ねぎ**	**ご飯**　でん粉 砂糖	油　タルタルソース	833 25.6 32.5
20 (火)	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳　ヨーグルト	**人参**	**玉ねぎ**　にんにく みかんかん 黄桃かん パインかん　レーズン	**ご飯　じゃがいも**	油	741 20.0 18.5
21 (水)	ご飯	きびなごのいそべあげ にらともやしのいためもの かきたまじる みかんジュース 【かみかみこんだて】	ちくわ　卵	牛乳　きびなご 青のり　わかめ	**にら　人参　ねぎ**	もやし　**玉ねぎ** みかんジュース	**ご飯**　でん粉	油　ごま油	702 27.5 17.7
22 (木)	ミルク コッペパン	ポークビーンズ チーズ入り久留米産サラダ 【地場産の日】	ぶた肉　**大豆**　ツナ	牛乳　チーズ	**人参　チンゲン菜** **水菜**	**玉ねぎ　きゅうり**	ミルクコッペパン **じゃがいも**　砂糖 でん粉	油	700 34.1 25.8
23 (金)	野菜 ちゃんぽん	あげしゅうまい ごぼうソテー	ぶた肉　**米みそ** 豆乳　しゅうまい ベーコン	牛乳	**人参　ねぎ**	**キャベツ**　もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油　すりごま　ごま ごま油	675 27.9 26.4
26 (月)	とりごぼうご飯	春雨のすのもの ごじる	とり肉　プレスハム 大豆ペースト 油あげ　**米みそ**	牛乳	**人参**　いんげん **ねぎ**	ごぼう　**きゅうり** **キャベツ　玉ねぎ**	**麦ご飯**　砂糖 春雨　里いも	油	693 23.1 15.9
27 (火)	麦ご飯	カレーマーボー わかめとツナの和え物	ぶた肉　高野どうふ ツナ	牛乳　わかめ	**人参**　いんげん	**玉ねぎ**　コーン にんにく　**きゅうり**	**麦ご飯**　でん粉 砂糖	油	713 33.7 19.4
28 (水)	ご飯	さわらのごまみそマヨネーズ焼き おかか和え すましじる	さわら　**米みそ** かつお節　**とうふ** ちくわ	牛乳	**人参　ねぎ**	**キャベツ**　もやし コーン　**玉ねぎ** えのきたけ	**ご飯**　砂糖	すりごま　マヨネーズ	684 29.9 21.4
29 (木)	キャロットパン	水菜としめじのスパゲッティ レンズ豆のスープ	ベーコン　とり肉 レンズ豆	牛乳	**水菜　人参**	**玉ねぎ**　しめじ にんにく　**キャベツ**	キャロットパン スパゲッティ	油	742 25.2 27.7
30 (金)	ご飯	ぶたじゃが 小松菜のいためもの	ぶた肉　ちくわ	牛乳	**人参**　いんげん **小松菜**	**玉ねぎ**　しらたき もやし　コーン	**ご飯　じゃがいも** 砂糖	油	649 22.0 13.1

※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。