



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和7年5月分献立表

久留米市教育委員会

久留米市立 小学校

今月の給食めあて

ただ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～

久留米市立荏島小学校 大隈 りく さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しよひんめい 食品名とからだの中でのたらしき			エネルギー(キロカロリー)	めあて
	しほしよ 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)		
1 もく (木)	ちゃチャーハン	キャロットサラダ はるさめじる 【はちじゅうはちや】	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	545 20.1 20.6	しんちゃ 新茶について知ろう
2 きん (金)	むぎごはん	アジのばんこやき こまつなのいために わかたけじる たいやき 【こどものひ】	こめ むぎ パンこ マヨネーズ さとう あぶら たいやき	ぎゅうにゅう アジ ひじき あぶらあげ わかめ	パセリ こまつな にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ	655 24.1 18.3	こ ひ いわ 子どもの日をお祝い しょう
7 すい (水)	せわりパン	チリコンカルネ ゆでやさい コーンクリームスープ みかんジュース	パン あぶら でんぶ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーンクリーム コーン パセリ みかんジュース	601 22.3 18.7	ただ 正しいマナーで食べよう
8 もく (木)	むぎごはん	さわらのにつけ ひじきのいりに ふのすましじる 【わしよのひ】	こめ むぎ さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ だいず とうふ	しょうが にんじん いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ	569 24.1 15.5	わしよ 和食のよさについて知ろう
9 きん (金)	むぎごはん	ハヤシライス あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり あまなつみかん	616 18.5 19.7	あまなつ 甘夏について知ろう
12 げつ (月)	むぎごはん	じゃがいものそばろに ばいにくあえ あさりのつくだに	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう あさり とりにく こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし きゅうり ばいにく	571 19.5 11.4	えいよう じゃがいもの栄養について知ろう
13 か (火)	むぎごはん	カレーマーマー きたのさんサラダ りんごかん 【じばさんのひ】	こめ むぎ でんぶ あぶら オリブゆ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく こまつな きゅうり チンゲンサイ りんごジュース	611 24.6 18.0	くるめ そだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
14 すい (水)	はいがしよくパン	わふうスパゲティ ひよこまめのカラフルサラダ	はいがしパン スパゲティ オリブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ツナ	たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ にんじん にんにく きゅうり コーン	606 23.5 21.4	て あら きれいに手を洗おう
15 もく (木)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ だいず みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	561 21.9 16.1	た よくかんで食べよう
16 きん (金)	ごはん	とりのマーレードやき もやしとコーンのソテー とうにゅうスープ	こめ マーレード あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげん とうにゅう	レモンじる もやし にんじん コーン たまねぎ パセリ	591 24.0 17.2	とりにく えいよう 鶏肉の栄養について し 知ろう
19 げつ (月)	わかめごはん	やきうどん キャベツときゅうりのそくせきづけ オレンジかん	こめ うどん ゴマあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かつおぶし いか しらすぼし かんてん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり たくあん みかんジュース	540 18.9 12.3	も きれいに盛りつけよう
20 か (火)	むぎごはん	たまごやき やさしいため みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ	しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ	585 24.3 19.2	かんたん りょうり 簡単な料理について し 知ろう
21 すい (水)	しよくパン	チキンピーズ ごぼうサラダ みかんジュース	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし いんげん みかんジュース	619 25.1 20.8	たいず えいよう 大豆の栄養について し 知ろう
22 もく (木)	ごはん	もずくどんぶり きりぼしだいこんのわふうサラダ ぶたじる	こめ あぶら さとう でんぶ マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく みそ あつあげ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが きりぼしだいこん きゅうり きくらげ ごぼう こんにゃく	616 20.2 22.5	えいよう もずくの栄養について し 知ろう
23 きん (金)	むぎごはん	さばのたつたあげ こまつなのおひたし にらたまじる 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし たまご	こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ にら	580 22.2 21.0	ちさんちしょう よ し 地産地消の良さを知ろう
26 げつ (月)	ごはん	チャンポン シュウマイ だいずのうめあえ	こめ ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび あさり シュウマイ だいず かつおぶし	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ばいにく	558 23.3 14.3	じょうず 上手にはしをつかって た 食べよう
27 か (火)	ごはん	シシリアンライス たまごスープ マヨネーズ 【さがけんのりょうり】	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン にんじん セロリ	608 20.9 22.9	さがけん りょうり あじ 佐賀県の料理を味わおう
28 すい (水)	ワンローフパン	フィッシュアンドチップス レンズまめのスープ いちごジャム 【イギリスのりょうり】	パン いちごジャム あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ レンズまめ ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ	606 25.7 21.6	りょうり あじ イギリス料理を味わおう
29 もく (木)	ごはん	とうふのごもくに ちりめんとかさいのナムル	こめ あぶら さとう でんぶ ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび しらすぼし	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ えだまめ もやし キャベツ コーン	557 25.9 17.0	しよつき 食器のあつかい方について知ろう
30 きん (金)	むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おうとう	634 17.5 18.8	つく かんた カレーの作り方について知ろう

※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士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。 ※材料中の太字は地産地産物です。