



# 令和7年5月分献立表

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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しほく 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 木 月	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ ちりめんやさいのあえもの おちやのふりかけ	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ちりめん	たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> もやし <b>キャベツ</b> コーン しそ ごなちゃ	569 24.1 17.8	新米について知ろう
2 金 月	ワンローフ パン	フィッシュアンドチップス やさいスープ ケチャップ いちごジャム 【イギリスのりょうり】	パン あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ <b>キャベツ</b> にんじん セロリ <b>ごまつな</b>	623 24.7 25.8	イギリス料理を 味わおう
7 水 月	シシリアン ライス	たまごトマトのスープ マヨネーズ 【さかげんのりょうり】	<b>こめ</b> むぎ ごま あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン たまご	たまねぎ にんにく しよが <b>キャベツ</b> コーン トマト セロリ	612 20.1 22.8	佐賀県の料理を 味わおう
8 木 月	むぎごはん	さわらのマヨネーズやき いらともやしのいためもの わかたけじる 【こどものひ】	<b>こめ</b> むぎ マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら わかめ どうふ	もやし <b>にら</b> たけのこ えのきたけ <b>ねぎ</b>	558 24.4 18.9	子どもの日を お祝いしよう
9 金 月	はいが しょくパン	わふうスパゲティ だいたくツナのサラダ	はいがパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいたく	たまねぎ <b>サラダ</b> な しめじ にんにく <b>キャベツ</b> にんじん	593 23.6 23.9	大豆の栄養について 知ろう
12 げつ 月	むぎごはん	たまごやき キャベツとぶたにくのオイスターいため みそしる 【あさごはんのひ】	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほしほいたけ <b>ねぎ</b> たまねぎ <b>キャベツ</b> えのきたけ	595 24.2 19.5	簡単な料理について 知ろう
13 か 月	むぎごはん	カレーマポー ちゅうかあえ りんごかん	<b>こめ</b> むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうふ ちりめん かんてん	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり りんごジュース	589 22.3 17.0	手作りデザートに ついて知ろう
14 水 月	むぎごはん	チャンポン ぎょうざ きくらげのつくたに	<b>こめ</b> むぎ ちゅうかめん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく えび いか	もやし <b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b> きくらげ	556 22.5 13.3	上手にはしを使った 食べよう
15 木 月	むぎごはん	きびなごのいそべあげ ひじきのカレーいため とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	<b>こめ</b> むぎ こむぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり ひじき ちくわ あぶらあげ だいたく ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ <b>ねぎ</b>	587 23.3 16.9	よくかんで食べよう
16 金 月	コッパン	ハヤシシチュー あまなつサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう	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 あまなつかん <b>キャベツ</b> きゅうり	563 19.7 19.8	あまなつ 甘夏について知ろう
19 げつ 月	むぎごはん	ちゅうかごもくいため いらとたまごのスープ みかんジュース	<b>こめ</b> むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご	<b>キャベツ</b> たまねぎ にんじん たけのこ ほしほいたけ えのきたけ <b>にら</b> みかんジュース	584 20.5 14.1	正しいマナーで 食べよう
20 か 月	むぎごはん	さばのみそに アーモンドあえ すましじる 【わしよくのひ】	<b>こめ</b> むぎ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	しよが <b>ごまつな</b> もやし にんじん たまねぎ <b>みずな</b> えのきたけ	602 26.2 18.9	わしよく 和食の良さについて 知ろう
21 水 月	ぎゅうごぼう ごはん	きりほしだいこんのわふうサラダ みそしる みかんジュース 【じばさんのひ】	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん きりほしだいこん <b>きゅうり</b> <b>みずな</b> コーン きくらげ <b>ごまつな</b> たまねぎ しめじ みかんジュース	584 16.3 17.1	くろめそだ やさい 久留米育ちの野菜を 味わおう
22 木 月	むぎごはん	ピーンズカレー フルーツヨーグルト	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかんかん ももかん パインかん	657 20.4 19.0	カレーの作り方に ついて知ろう
23 金 月	かしわがた パン	シラフライのオーロラソースかけ キャベツとにんじんのソテー レンズまめのスープ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう シラフライ ベーコン レンズまめ	<b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>ごまつな</b>	577 24.9 23.1	きれいに手を洗おう
26 げつ 月	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ぜんたろうだいこんとみずなのあえもの のり 【じばさんのひ】	<b>こめ</b> むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん のり	たまねぎ にんじん <b>ぜんたろうだいこん</b> <b>きゅうり</b> <b>みずな</b>	565 18.9 13.4	ぜんたろうだいこん 善太郎大根について 知ろう
27 か 月	むぎごはん	とりにくのこうみやき ごまあえ みそしる	<b>こめ</b> むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しよが にんにく もやし <b>キャベツ</b> にんじん たまねぎ <b>ねぎ</b>	594 23.7 18.9	とりにく 鶏肉の栄養について 知ろう
28 水 月	もずくどんぶり	じゃがいものあおのりいため むらくもじる ミニアセロラゼリー	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく しろいんげんまめ チーズ あおのり たまご とうふ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しよが <b>ねぎ</b>	563 21.2 16.6	もずくの栄養について 知ろう
29 木 月	しそごはん	やきうどん わかめとツナのあえもの オレンジかん	<b>こめ</b> むぎ うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ わかめ かんてん	しそ たまねぎ <b>キャベツ</b> もやし にんじん <b>きゅうり</b> みかんジュース	580 23.5 12.2	きれいに盛りつけよう
30 金 月	しょくパン	じゃがいもとえびのクリームに グリーンサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび とうにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> レモンかじゅう	565 22.5 22.3	じゃが芋の栄養に 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。 ※材料中の太字は地場産物です。