



今月の給食めあて

正しいマナーで食べよう

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

田主丸学校給食共同調理場



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	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	むぎごはん こうやどうふのそぼろにアーモンドあえ おちゃふりかけ【はちじゅうはちやこんだて】	こうやどうふ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん★さやいんげん こまつな★しそ	たまねぎ★ たけのこ もやし	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら アーモンド	606 27.0 21.1
2 (金)	むぎごはん かつおカツ こうはくなます わかたけじる 【こどもの日】	かつお あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ねぎ★	だいこん★ ゆずかしゅう たけのこ たまねぎ★	ごめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま	522 17.3 15.7
7 (水)	むぎごはん ひじきりたまごやき キャベツとぶたにくのオイスターソースいため かしわじる 【あさごはんのひ】	たまごやき ぶたにくとりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★	キャベツ★ たまねぎ★ ごぼう こんにゃく	ごめ★ まるむぎ じゃがいも	ごまあぶら	537 21.0 15.8
8 (木)	しそごはん きつねうどん だいこんサラダ【じばさんのひ】	あぶらあげ とりにくハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★しそ こまつな★	ほししいたけ たまねぎ★ だいこん★	ごめ★ まるむぎ うどん さとう	ごま あぶら	552 18.2 14.1
9 (金)	むぎごはん さわらのさいきょうやき くきわかめのカレーいため すましじる 【ファイバーこんだて】	さわら みそ だいず ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん★ ねぎ★	しょうが たまねぎ★ えのきたけ	ごめ★ まるむぎ さとう ぼろめ じゃがいも	あぶら	559 23.5 14.8
12 (月)	むぎごはん カレーマーボー もやしとちりめんのナムル	ぶたにく だいず どうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん★ ピーマン チンゲンサイ★	たまねぎ★ コーン にんにく もやし	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	543 20.9 15.5
13 (火)	ワンローフパン スパゲティミートソース くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★ トマト みずな★ チンゲンサイ★	たまねぎ★ しめじ きゅうり★	パン スパゲティ	あぶら オリーブオイル	550 23.8 17.8
14 (水)	むぎごはん チキンなんぼん きりぼしだいこんのサラダ どうふのみそじる ノンエッグタルタルソース 【みやざきけんのりょうり】	とりにく ハム どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ★	きりぼしだいこん きゅうり★ コーン たまねぎ★ えのきたけ	ごめ★ まるむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま タルタルソース ごまあぶら	687 26.3 28.3
15 (木)	むぎごはん ハヤシライス あまなつサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん★	たまねぎ★ キャベツ★ きゅうり★ あまなつ	ごめ★ まるむぎ じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら パター	602 17.1 18.4
16 (金)	むぎごはん だいずのごまに しんたまねぎとツナのサラダ	とりにく だいず★ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★	ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ たまねぎ★ キャベツ★ レモンかじゅう	ごめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	557 21.5 14.9
19 (月)	むぎごはん ししゃもフライ きんぴらごぼう ごじる 【かみかみこんだて】	どうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん★ ねぎ★	ごぼう こんにゃく たまねぎ★ だいこん★ えのきたけ	ごめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま	599 19.8 19.7
20 (火)	しよくパン じゃがいものクリームに キャベツとコーンのサラダ ネーブル【てあらいこんだて】	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん★	たまねぎ★ しめじ キャベツ★ きゅうり★ コーン レモンかじゅう ネーブル	パン じゃがいも ごむぎこ	あぶら パター	551 20.2 20.9
21 (水)	むぎごはん さばのにつけ すみそあえ けんちんじる 【わしよのひ】	さば かまぼこ みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ こまつな★ にんじん★ ねぎ★	しょうが きゅうり★ ごぼう こんにゃく	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	612 22.8 23.1
22 (木)	むぎごはん のりふりかけ ちゃんぽん チンゲンサイサラダ	ぶたにく てんぷら ツナ	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん★ ねぎ★ チンゲンサイ★	キャベツ★ もやし たまねぎ★ きくらげ だいこん★ コーン	ごめ★ まるむぎ ちゃんぽんめん	ごまあぶら あぶら ノンエッグハーフ	570 21.1 14.0
23 (金)	むぎごはん レンズまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん★	たまねぎ★ にんにく りんご みかん バイン もも	ごめ★ まるむぎ じゃがいも ごむぎこ	あぶら パター	637 19.1 16.4
26 (月)	むぎごはん じゃがいものそぼろに はるさめサラダ うめひじきのふりかけ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん★ こまつな★ しそ	たまねぎ★ こんにゃく しょうが えだまめ もやし	ごめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	556 19.3 13.9
27 (火)	ミルクコッペパン あじのこうそうやき イタリアンサラダ ミネストローネ【イタリアのりょうり】	あじ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	あかバブリカ トマト にんじん★	キャベツ★ きゅうり★ キバブリカ レモンかじゅう りんご たまねぎ★ セロリー	ミルクパン マカロニ じゃがいも	ノンエッグハーフ オリーブオイル	571 28.2 21.1
28 (水)	むぎごはん おやこどんぶり だいこんとみずなのあえもの だいずのこくとうがらめ	とりにく たまご かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★ みずな★	たまねぎ★ ほししいたけ だいこん★ きゅうり★	ごめ★ まるむぎ さとう でんぶん こくとう	ごま	573 25.0 15.7
29 (木)	むぎごはん しんごぼうととりにくのいために ごまたんたんふうスープ	とりにく ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ちんげんさい★	こんにゃく ごぼう たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きくらげ	ごめ★ まるむぎ さとう ピーファン	あぶら ねりごま ごま	591 22.7 19.4
30 (金)	むぎごはん はっほうさい だいがくいも	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★	しょうが たまねぎ★ キャベツ★ きくらげ たけのこ	ごめ★ まるむぎ でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	660 22.6 17.6

※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。

★は久留米市の地場産物です。