



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になる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	麦ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 アーモンド和え お茶ふりかけ【八十八夜献立】	高野豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	人参★さやいんげん 小松菜★しそ	玉葱★ 筍 もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 アーモンド	750 33.3 25.2
2 (金)	麦ご飯 かつおかツ 紅白なます 若竹汁【子どもの日】	かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 若布	人参★ 葱★	大根★ 柚子果汁 筍 玉葱★	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま	653 21.4 18.5
7 (水)	麦ご飯 ひじき入り卵焼き キャベツと豚肉のオイスターソース炒め かしわ汁 【朝ご飯の日】	卵焼き 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参★ 葱★	キャベツ★ 玉葱★ ごぼう こんにゃく	米★ 丸麦 じゃが芋	ごま油	703 28.6 21.0
8 (木)	しそご飯 きつねうどん 大根サラダ【地場産の日】	油揚げ 鶏肉 ハム	牛乳	人参★ 葱 しそ 小松菜★	干椎茸 玉葱★ 大根★	米★ 丸麦 うどん 砂糖	ごま 油	679 21.8 16.1
9 (金)	麦ご飯 鯖の西京焼き 茎若布のカレー炒め すまし汁【ファイバー献立】	鯖 味噌 大豆 竹輪 油揚げ	牛乳 茎若布 若布	人参★ 葱★	生姜 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 春雨 じゃが芋	油	681 27.9 16.6
12 (月)	麦ご飯 カレー麻婆 もやしとちりめんのナムル	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ちりめん	人参★ ピーマン 青梗菜★	玉葱★ コーン にんにく もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	668 25.3 18.0
13 (火)	ワンローフパン スパゲティミートソース 久留米産サラダ 【地場産の日】	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参★ トマト 水菜★ 青梗菜★	玉葱★ しめじ 胡瓜★	パン スパゲティ	油 オリーブオイル	696 29.7 21.4
14 (水)	麦ご飯 チキン南蛮 切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁 ノンエッグタルタルソース【宮崎県の料理】	鶏肉 ハム 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 若布	葱★	切干大根 胡瓜★ コーン 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉 砂糖	油 ごま タルタルソース ごま油	849 32.3 34.0
15 (木)	麦ご飯 ハヤシライス 甘夏サラダ	豚肉	牛乳 生クリーム	人参★	玉葱★ キャベツ★ 胡瓜★ 甘夏	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	745 20.3 21.7
16 (金)	麦ご飯 大豆のごま煮 新玉葱とツナのサラダ	鶏肉 大豆★ ツナ	牛乳	人参★	ごぼう 筍 こんにゃく 枝豆 玉葱★ キャベツ★ レモン果汁	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	687 26.1 17.1
19 (月)	麦ご飯 ししゃもフライ きんぴらごぼう 呉汁 【かみかみ献立】	豆腐 大豆 味噌	牛乳 ししゃも	人参★ 葱★	ごぼう こんにゃく 玉葱★ 大根★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま	715 22.4 22.5
20 (火)	食パン じゃが芋のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ ネーブル【手洗い献立】	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参★	玉葱★ しめじ 胡瓜★ キャベツ★ コーン レモン果汁 ネーブル	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	682 24.6 25.1
21 (水)	麦ご飯 鯖の煮付け 酢味噌和え けんちん汁 【和食の日】	鯖 かまぼこ 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	青梗菜★ 小松菜★ 人参★ 葱★	生姜 胡瓜★ ごぼう こんにゃく	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	714 25.6 24.3
22 (木)	麦ご飯 のりふりかけ ちゃんぽん 青梗菜サラダ	豚肉 天ぷら ツナ	牛乳 ふりかけ	人参★ 葱★ 青梗菜★	キャベツ★ もやし 玉葱★ 木耳 大根★ コーン	米★ 丸麦 ちゃんぽん麺	ごま油 油 ノンエッグハーフ	702 25.5 16.1
23 (金)	麦ご飯 レンズ豆のカレー フルーツミックス	豚肉 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	人参★	玉葱★ にんにく りんご みかん バイリン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉	あぶら バター	791 23.0 19.1
26 (月)	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春雨サラダ 梅ひじきのふりかけ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき	人参★ 小松菜★ しそ	玉葱★ こんにゃく 生姜 枝豆 もやし	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	686 23.2 15.9
27 (火)	ミルクコッパン 鰯の香草焼き イタリアンサラダ ミネストローネ【イタリアの料理】	鰯 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	赤パプリカ トマト 人参★	キャベツ★ 胡瓜★ 黄パプリカ レモン果汁 りんご 玉葱★ 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	707 34.3 25.2
28 (水)	麦ご飯 親子丼 大根と水菜の和え物 大豆の黒糖がらめ	鶏肉 卵 かつお節 大豆	牛乳	人参★ 葱★ 水菜★	玉葱★ 干椎茸 大根★ 胡瓜★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 黒糖	ごま	708 30.7 18.2
29 (木)	麦ご飯 新ごぼうと鶏肉の炒め煮 ごま坦々風スープ	鶏肉 豚肉 味噌 豆乳	牛乳	人参★ 青梗菜★	こんにゃく ごぼう 筍 干椎茸 にんにく 生姜 もやし 木耳	米★ 丸麦 砂糖 ビーフン	油 練りごま ごま	731 27.6 23.1
30 (金)	麦ご飯 八宝菜 大学芋	豚肉 えび いか	牛乳	人参★ 葱★	生姜 玉葱★ キャベツ★ 木耳 筍	米★ 丸麦 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま油 油 ごま	820 27.5 20.8

※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。