



令和7年8・9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

好き嫌いなく何でも食べよう



給食標語

令和6年度 最優秀賞

～給食は みんなの笑顔が トッピング～

久留米市立安武小学校 船津 太誠さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でのはたらき			エネルギー(100gあたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しほしよく 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)		
8/26 か (火)	むぎごはん	にくじゃが アーモンドあえ ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ギューにく ふりかけ	たまねぎ にんじん しらたき こまつな もやし	538 17.9 12.0	アーモンドについて 知ろう
27 すい (水)	むぎごはん	ハヤシライス キャベツとパインのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ギューにく 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 パインかん	608 16.8 18.2	安全に気を付けて ばこ 運ぼう
28 もく (木)	むぎごはん	ハンバーグソースかけ こまつなとエリンギのソテー カラフルやさしいクリームスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ とりことうにゅう	たまねぎ しめじ こまつな エリンギ かぼちゃ にんじん みずな コーンクリーム	615 22.6 18.5	いろど かんが 彩りを考えよう
29 きん (金)	むぎごはん	こうやどうふのごもくに すきこんぶのサラダ みかんジュース	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ こんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えのきたけ コーン りんご みかんジュース	629 24.5 18.6	きれいに盛りつけよう
9/1 げつ (月)	コッペパン	スパゲティボリタン グリーンサラダ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく キャベツ きゅうり レモンかじゅう	578 21.0 17.1	ヨーグルトについて し 知ろう
2 か (火)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに わかめとツナのあえもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり	550 20.9 11.8	しょくもつせんい 食物繊維のはたらき し を知ろう
3 すい (水)	きゅうきゅう カレー	たまごトマトのスープ フルーツミックス ごきかなアーモンド 【ほうさいのひ】	きゅうきゅうカレー でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン たまご いりこ	トマト たまねぎ みかんかん ももかん パインかん	522 15.3 26.5	ひじょう 非常時の食事に かんが について考えよう
4 もく (木)	うむしめし	けいちゃん すたてじる 【ぎふけんのりょうり】	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう いりこ あぶらあげ とりこ みそ ぶたにく だいず	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ しめじ にら にんにく ねぎ	560 22.9 17.2	ぎふけん りょうり 岐阜県の料理を あじ 味わおう
5 きん (金)	しょくパン	ツナサラダ コーンクリームスープ ミニアセロラゼリー	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とうにゅう なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん コーンクリーム	560 23.2 21.6	て あら きれいに手を洗おう
8 げつ (月)	ミルクねじりパン	じゃがいものトマトに くるめさんサラダ みかんジュース 【しばさんのひ】	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ギューにく ツナ	トマト たまねぎ こまつな サラダな キャベツ きゅうり にんじん みかんジュース	530 21.0 14.8	ちさんちしょう 地産地消のよさを し 知ろう
9 か (火)	むぎごはん	なつやすみのカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう かいそう	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり りんご	611 19.4 18.7	なつやすみ あじ 夏野菜を味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	にくうどん ビーマンとじゃこのために	こめ むぎ かんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ギューにく ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン もやし	532 18.5 11.1	えいよう ビーマンの栄養に し ついて知ろう
11 もく (木)	ピタパン	チキンパブ キャベツとコーンのソテー レンズまめのスープ 【トルコのりょうり】	ピタパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんにく レモンかじゅう キャベツ コーン にんじん こまつな	595 27.9 23.1	りょうり トルコ料理を あじ 味わおう
12 きん (金)	むぎごはん	さわらのうめみそやき きりぼしだいにんごうに けんちんじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ	ばいにく きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	565 24.4 16.2	ほぞんしよく 保存食について し 知ろう
16 か (火)	むぎごはん	きびなごのあまからあげ きゅうりとわかめのすのもの きのごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう きびなご わかめ ちりめん あつあげ あぶらあげ みそ	きゅうり しめじ たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	583 23.3 17.7	た よくかんで食べよう
17 すい (水)	もずくどんぶり	じゃがいもとごぼうのきんぴら かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん コーン ビーマン しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ こまつな	538 20.2 15.9	えいよう もずくの栄養について し 知ろう
18 もく (木)	むぎごはん	やしきそば シュウマイ きゅうりのそくせきづけ	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし シュウマイ ちりめん わかめ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり	617 24.8 17.0	しょくご す かつ 食後の過ごし方に かんが について考えよう
19 きん (金)	むぎごはん	さばのソースやき ひじきサラダ トマトとやさいのスープ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ ひじき チーズ ささみ	しょうが キャベツ にんじん トマト たまねぎ しめじ えのきたけ	592 24.8 19.9	しん あじ 新メニューを味わおう
22 げつ (月)	ワンローフパン	ポテトのカレーに こまつなサラダ スライスチーズ	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ハム ひじき チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン こまつな きゅうり	551 23.4 21.4	こ カレー粉について し 知ろう
24 すい (水)	フィッシュ どんぶり	こうやどうふのころこあげ ワナタンスープ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ きなこ ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ もやし にら	630 26.6 19.9	こうやどうふ えいよう 高野豆腐の栄養に し ついて知ろう
25 もく (木)	チキンライス	あまなつサラダ いんげんまめのポタージュ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン あまなつかん キャベツ きゅうり	561 18.1 17.2	にほんろう 日本生まれの洋食に し ついて知ろう
26 きん (金)	むぎごはん	あつやきたまご ひじきのものに とうにゅういりみそしる みかんジュース 【あさごはんのひ】	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじき だいず あぶらあげ あつあげ みそ とうにゅう	こんにゃく ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ みかんジュース	634 20.9 18.0	あさ 朝ごはんプラス いっぴん 一品しよう
29 げつ (月)	かしわがたパン	ホキフライ こまつなのソテー じゃがいもとたまごのスープ ちゅうのうソース	パン あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン とりこ たまご	こまつな キャベツ コーン たまねぎ にんじん	551 23.3 22.0	じょうずにはさんで た 食べよう
30 か (火)	むぎごはん	カレーマナー ちりめんとうさいのナムル なし 【しばさんのひ】	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ だいず とうふ ちりめん	たまねぎ にんじん コーン ビーマン にんにく もやし キャベツ きゅうり こまつな なし	581 23.2 16.4	くるめ 久留米でとれた た もの あじ 食べ物を味わおう

※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本が毎日続きます。 ※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。