



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

好き嫌いを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ほたらき			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
	しゅよく 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)	おもに体をつくるのもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるのもとになる (緑のグループ)		
8/26 か (火)	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 ごむぎご バター	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 パインかん	608 16.8 18.2	あんぜん きつ 安全に気を付けて はこ 運ぼう
27 すい (水)	むぎごはん	こうやどふのごもくに 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
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 カラフルやさいのクリームスープ	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 とろにゅう	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	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 ぎゅうにく 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 し 知ろう
9/1 げつ (月)	しよくパン	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 とろにゅう 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
2 か (火)	きゅうきゅう カレー	たまごとトマトのスープ フルーツミックス ごさかなアーモンド 【ぼうさいのひ】	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 じよく 非常時の食事に かんが ついて考えよう
3 すい (水)	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	しよご す かつ 食後の過ごし方に かんが ついて考えよう
4 もく (木)	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	しよもつせんに 食物繊維のほたらき し 知ろう
5 きん (金)	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	じようずにはさんで か 食べよう
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 ぎゅうにく 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	ちさんちしよ 地産地消のよさを し 知ろう
9 か (火)	むぎごはん	にくとん ビーマンとじゃこのいために	こめ むぎ かんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	えいじよ ピーマンの栄養に し ついて知ろう
10 すい (水)	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もの きのごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎご 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 よやかに食べよう
11 もく (木)	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 とろふ	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	えいじよ もずくの栄養について し 知ろう
12 きん (金)	ピタパン	チキンケバブ 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	りよじり トルコ料理を あじ 味わおう
16 か (火)	むぎごはん	なつやさいのカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごむぎご 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	なつやさい あじ 夏野菜を味わおう
17 すい (水)	むぎごはん	さわらのうめみそやき きりほしだいごんのうまに 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 とろふ	はいこく きりほしだいごん にんじん だいごん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	565 24.4 16.2	ほそんじよく 保存食について し 知ろう
18 もく (木)	むぎごはん	あつやきたまご ひじきのものに とろにゅういりみそする 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 とろにゅう	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
19 きん (金)	チキンライス	あまなつサラダ いんげんまめのポターージュ	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 とろにゅう	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	にほんじよ 日本生まれの洋食に し ついて知ろう
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	こうやどふのころころあげ ワタンスープ	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら ワタん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどふ 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 いら	630 26.6 19.9	こうやどふ えいじよ 高野豆腐の栄養に し ついて知ろう
25 もく (木)	うむしめし	けいちゃん すったてじる 【きふけんのりょうり】	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 いら にんにく ねぎ	560 22.9 17.2	ぎふけん りよじり 岐阜県の料理を あじ 味わおう
26 きん (金)	むぎごはん	カレーマーボー ちりめんやさいのナムル 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 とろふ 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
29 げつ (月)	コッペパン	スパゲティポリタン 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
30 か (火)	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	あじ しん 新メニューを味わおう

※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。