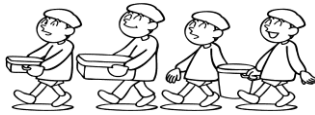




# 令和8年4月分献立表

今月の給食めあて

みんなで協力して準備や後片付けをしよう



給食標語

令和7年度 佳作

～こんだて表 今日、何かと胸はずむ～

久留米市立城島小学校 鬼木 凌我さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名からだのちゅうではたらき			エネルギー(1000kcal) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじゅく 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 すい (水)	むぎごはん	にくじゃが ひじきサラダ りんごかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ひじき チーズ かんてん	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ りんごジュース	600 18.1 15.5	じゃがいもの 栄養について知ろう
9 もく (木)	むぎごはん	さばのカレーやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	572 23.0 16.9	さかな じょうず た 魚を上手に食べよう
13 げつ (月)	けんさんむぎ しよくパン	とりにくのトマトソースやき くるめさんサラダ レンズまめのスープ 【じばさんのひ】	けんさんむぎパン オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン レンズまめ	チンゲンサイ みずな きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	613 30.2 25.1	くるめ 久留米でとれる たものあじ 食べ物を味わおう
14 か (火)	そぼろどんぶり	きゅうりとわかめのすのもの けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ちりめん とうふ	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ	530 24.2 15.2	じょうず も 上手に盛りつけよう
15 すい (水)	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス 【1ねんせい きゅうしょくかいし】	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 だっしふんにゅう とりにく しろいんげんまめ	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	621 18.1 16.7	たの きゅうしょくじかん 楽しい給食時間を くふう 工夫しよう
16 もく (木)	むぎごはん	やさしいラーメン ぜんたろうだいこんサラダ みかんジュース 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん	もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん みずな みかんジュース	575 18.8 13.8	くるめ 久留米でとれる たものあじ 食べ物について知ろう
17 きん (金)	むぎごはん	あかうのからあげごまソースかけ キャベツのあますあえ すましじる 【わしよくのひ】	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 あかう ちりめん とうふ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ みずな えのきたけ	558 22.3 16.5	わしよく よ 和食の良さについて し 知ろう
20 げつ (月)	せわりコッペパン	ウインナーソーセージ ゆでやさしいんげんまめのポタージュ ケチャップ 【あさごはんのひ】	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ソーセージ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	562 22.4 21.5	かんたんじゅんび 簡単に準備できる あさ 朝ごはんを知ろう
21 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンズウ オレンジかん 【ちゅうごくのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ささみ かんてん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ きゅうり もやし みかんジュース	612 26.5 17.4	ちゅうごくりょうり 中国の料理について し 知ろう
22 すい (水)	むぎごはん	きびなごのかりかりあげ きりほしだいこんとうのみょうのごまマヨあえ さわにわん 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごま マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう きびなごフライ ツナ ぶたにく	きりほしだいこん とうみょう にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ みずな	577 20.0 19.8	た よくかんで食べよう
23 もく (木)	たけのごごはん	がんとだいのんのもの とうにゅういりみそしる みかんジュース	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 とりにく あぶらあげ がんとどき みそ とうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ だいこん えだまめ たまねぎ こまつな みかんジュース	622 22.3 18.3	しゅん たけのこ 旬の旬について知ろう
24 きん (金)	むぎごはん	おやごうどん かいそうサラダ ふりかけ	こめ むぎ かんめん でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かいそう ふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり りんご	561 19.8 12.3	かいそう えいよう 海藻の栄養について し 知ろう
27 げつ (月)	ワンローフパン	ホキフライ グリーンサラダ きのこベーコンのミルクスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン とうにゅう	キャベツ きゅうり レモンかじゅう えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ にんじん こまつな	573 22.3 24.1	ぎゅうにゅう えいよう 牛乳の栄養について し 知ろう
28 か (火)	むぎごはん	あつあげのあまからいため ひじきのもの	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき あぶらあげ だいず	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら こんにゃく	621 25.2 23.1	きょうりよく じゅんび 協力して、準備・ かたづ 片付けをしよう
30 もく (木)	チキンライス	こまつなとエリンギのソテー ジュリアンスープ さくらゼリー 【にゅうがく・しんきゅういわい】	こめ むぎ あぶら でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン こまつな エリンギ もやし セロリ	530 18.7 14.5	にゅうがく しんきゅう いわ 入学・進級を祝おう

※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。