

# 令和8年5月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・榑原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場



今月の給食めあて



給食標語  
令和7年度 佳作

～どんな日も 幸せ給食 目の前に～

久留米市立水分小学校 行徳 光里さん

日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1 (金)	とりごぼうご飯	春雨のすのもの みそしる ミニたい焼き 【こどもの日のこんだて】	とり肉 プレスハム 豆腐 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう きゅうり もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ	麦ご飯 砂糖 春雨 ミニたい焼き	油	785	25.6	18.0
7 (木)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ くきわかめのいために ごじる お茶ふりかけ 【八十八夜のこんだて】	さわら とり肉 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま お茶ふりかけ	780	29.8	25.1
8 (金)	ご飯	ハヤシシチュー キャベツとコーンのソテー	牛肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	ご飯 じゃがいも	油	701	19.4	18.9
11 (月)	ご飯	さばのしょうがに 小松菜のごま和え みそしる 【和食の日】	さば かつお節 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	しょうが もやし 大根 えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 砂糖	すりごま	742	26.9	27.6
12 (火)	ご飯	厚あげのあまからいため ちゅうかコーンスープ 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ ベーコン 卵	牛乳	人参 なら ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ コーンクリームかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	774	32.5	25.4
13 (水)	コッパン	ポークビーンズ チーズ入り久留米産サラダ 【地場産の日】	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり	コッパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油	667	31.1	24.5
14 (木)	きつねうどん	ひじきのにももの 大学いも	油あげ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ いんげん	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	707	19.2	21.4
15 (金)	ご飯	照焼きミートボール にらともやしのいためもの 豆乳入りみそしる	ミートボール ちくわ ぶた肉 豆乳 米みそ	牛乳	にら 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 でん粉 里いも	油 ごま油	682	25.6	18.8
19 (火)	ご飯	チキン南ばん 切干大根のうまに みそしる 【宮崎県の料理】	とり肉 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切干大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖	油	783	26.6	26.7
20 (水)	キャロットパン	水菜としめじのスパゲッティ レンズ豆のスープ	ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳	水菜 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	キャロットパン スパゲッティ	油	695	24.5	25.9
21 (木)	ご飯	焼きししゃも ごぼうのマヨネーズ和え すましじる 【かみかみこんだて】	ツナ とうふ ちくわ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	ご飯	すりごま マヨネーズ	684	25.8	24.0
22 (金)	ご飯	カレーマターポー 卵スープ	ぶた肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ コーン にんにく	ご飯 でん粉	油	708	30.3	21.6
25 (月)	ブルコギ どんぶり	塩ナムル わかめスープ 【かん国の料理】	牛肉 プレスハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	人参 なら ねぎ	りんごピューレ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ もやし きゅうり 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 すりごま	684	29.2	18.9
26 (火)	野菜 ちゃんぽん	あげしゅうまい ごぼうソテー	ぶた肉 米みそ 豆乳 しゅうまい ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油 すりごま ごま ごま油	658	26.9	24.9
27 (水)	県産麦 食パン	ほうれん草オムレツ ツナサラダ ミルクスープ 【朝ごはんの日】	ほうれん草オムレツ ツナ とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン	県産麦食パン	マヨネーズ 油	678	27.1	31.3
28 (木)	ご飯	きびなごのスパイシーあげ チンゲン菜のいためもの みそしる みかんジュース	ベーコン 米みそ	牛乳 きびなご わかめ	チンゲン菜 人参 ねぎ	もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ みかんジュース	ご飯 でん粉 じゃがいも	油	677	21.0	15.5
29 (金)	麦ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん ももかん パイんかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	759	20.7	16.7

※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。

※材料中の太字は地場産物です。  
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。