

令和8年5月分こんだて表【B】

学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀧

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場

今日の給食めあて

ただ正しいマナーで食べよう



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) | 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 |
| 7 (木) | ミルク コッペパン | ハヤシチュー 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 | ミルクコッペパン じゃがいも | 油 | 679 23.9 23.7 |
| 8 (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 とうふ 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 |
| 11 (月) | 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 にら 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 |
| 12 (火) | 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 |
| 13 (水) | 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 |
| 14 (木) | コッペパン | 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 | コッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 667 31.1 24.5 |
| 15 (金) | 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 にら 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 |
| 19 (火) | ご飯 | カレーマール 卵スープ | ぶた肉 高野とうふ 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 |
| 20 (水) | 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 |
| 21 (木) | 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 |
| 22 (金) | 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 |
| 25 (月) | 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 |
| 26 (火) | 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 パインかん レーズン | 麦ご飯 じゃがいも | 油 | 759 20.7 16.7 |
| 27 (水) | 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 |
| 28 (木) | 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 |
| 29 (金) | 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 |

※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。