



令和8年5月分献立表

今月の給食めあて

ただ た
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

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんあい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(+0加)	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)	たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	
1 きん (金)	ミルクねじりパン	おちやスパゲティ キャロットサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶらごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン しおこんぶ ツナ	たまねぎ サラダな にんじん しめじ にんにく キャベツ コーン	583 22.1 21.9	しんちや 新茶について知ろう
7 もく (木)	かしわごはん	あじフライ もやしのためもの わかたけじる	こめ むぎ さとう あぶらごまあぶら	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ あじフライ わかめ とうふ	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ もやし キャベツ コーン たけのこ ねぎ	571 22.4 20.5	ひ こどもの日を いわ お祝いしよう
8 きん (金)	しよくパン	じゃがいもとえびのクリームに グリーンサラダ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりく えび しろういんげんまめ とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みずな レモンかじゅう	557 21.9 22.3	じゃがいもについて し 知ろう
11 げつ (月)	シシリアンライス	きりぼしだいごんのスープ みかんジュース 【さげんのりょうり】	こめ むぎ ごま あぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きゅうりく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きりぼしだいごん しめじ にんじん こまつな みかんジュース	654 18.1 21.4	さげん 佐賀県の料理を あじ 味わおう
12 か (火)	むぎごはん	たまごやき キャベツとエリンギのためもの みそじる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ エリンギ もやし たまねぎ えのきたけ	560 21.8 17.2	かんたん 簡単な料理について し 知ろう
13 すい (水)	むぎごはん	きつねうどん アーモンドあえ ひじきのふりかけ	こめ むぎ かんめん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし しそ	559 18.7 12.5	もつ きれいに盛り付けよう
14 もく (木)	むぎごはん	さばのしおやき ごまあえ あすかじる 【わしょくのひ】	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	もやし にんじん だいごん ごぼう ねぎ	594 25.4 20.2	わしょく 和食の良さについて し 知ろう
15 きん (金)	はいがしよくパン	カレーマポー しんごぼうのサラダ 【じばさんのひ】	はいがパン あぶら でんぶん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう きゅうりく ぶたにく とうふ だいず ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しんごぼう きゅうり みずな	588 28.3 27.7	くるめそだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
18 げつ (月)	むぎごはん	ヤンニョムチキン ちりめんとやさいのナムル わかめスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく ちりめん わかめ	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ	617 24.2 21.5	しよつき たいせつあつか 食器を大切に扱おう
19 か (火)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき ゆかりあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さわかみ とうふ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ ねぎ	562 25.7 16.3	じょうず つか 上手にはしを使って た 食べよう
20 すい (水)	むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかんかん ももかん バインかん	636 17.1 18.5	つく かつ カレーの作り方に し ついて知ろう
21 もく (木)	むぎごはん	だいちのごまに ぜんたろうだいごんとみずなのあえもの かつおとこんぶちやのふりかけ 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりく だいち ちりめん かつおぶし こんぶちや	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく だいごん みずな きゅうり	563 20.7 15.7	ぜんたろうだいごん 善太郎大根について し 知ろう
22 きん (金)	コッペパン	とりくのマーマレードやき マリネサラダ ラビオリスープ 【イタリアのりょうり】	パン あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう とりく ハム	マーマレード レモンかじゅう キャベツ コーン りんご たまねぎ にんじん セロリ	617 28.4 23.0	りょうり イタリア料理を あじ 味わおう
25 げつ (月)	むぎごはん	はるさめのいためもの むらくもじる みかんジュース	こめ むぎ じゃがいも はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ みかんジュース	610 23.7 15.5	じょうず ごみを上手に かたづ 片付けよう
26 か (火)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりぼしだいごんのうまに ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ だいち みそ	きりぼしだいごん にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ	559 20.6 14.7	た よくかんで食べよう
27 すい (水)	むぎごはん	チャンポン こまつなとじゃこのいためもの りんごかん	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ちりめん かんてん	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし りんごジュース りんご	556 19.6 11.9	てづく 手作りデザートに し ついて知ろう
28 もく (木)	フィッシュ どんぶり	くきわかめのためもの とうにゅういりみそじる	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりく くきわかめ あぶらあげ みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ しめじ たけのこ だいごん ごぼう みずな	548 23.0 13.4	きょうりょく じゅんぴ 協力して準備・ かたづ 片付けをしよう
29 きん (金)	ワンローフパン	ハヤシチュー フレンチサラダ あまなつ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド	ぎゅうにゅう きゅうりく 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 あまなつ	563 19.4 20.9	あまなつ 甘夏について知ろう

※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。