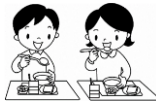




# 令和8年5月分献立表

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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー (100gあたり)	めあて
	しゅしょく 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)		
1 きん (金)	ちゃチャーハン	ひじきサラダ はるさめじる 【はちじゅうはちや】	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ひじき かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ	550 19.9 19.4	しんちゃ し 新茶について知ろう
7 もく (木)	ごはん	あじのパンこやき もやしとコーンのソテー わかたけじる たいやき 【こどものひ】	こめ パンこ マヨネーズ あぶら たいやき	ぎゅうにゅう あじ わかめ	もやし にんじん コーン たけのこ たまねぎ	582 21.3 15.1	こ ひ いわ 子どもの日をお祝い しよう
8 きん (金)	むぎごはん	カレーマナー きたのさんサラダ 【じばさんのひ】	こめ むぎ でんぶん あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく こまつな きゅうり チンゲンサイ	588 25.6 18.4	く め せ だ や さい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
11 げつ (月)	ごはん	きつねうどん アーモンドあえ ひじきふりかけ	こめ さとう かんめん アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しそ	551 18.8 13.3	も つ きれいに盛り付けよう
12 か (火)	むぎごはん	さばのしおやき ごまあえ とうにゅういりみそ【わしよくのひ】	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あつあげ わかめ みそ とうにゅう	キャベツ もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ	585 24.1 18.5	わ し ょ く よ 和食の良さについて し 知ろう
13 すい (水)	ライむぎ しよくパン	フィッシュアンドチップス しろいんげんのポターージュ 【イギリスのりょうり】	ライむぎパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじナゲット しろいんげん ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	691 23.4 32.3	り ょ う り イギリスの料理を あじ 味わおう
14 もく (木)	むぎごはん	たまごやき キャベツとエリンギのソテー みそ【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ハム ウインナー あつあげ わかめ みそ	しいたけ にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ	582 23.2 17.9	か ん た ん り ょ う り 簡単な料理について し 知ろう
15 きん (金)	むぎごはん	ハヤシライス あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 あまなつみかん	640 18.4 21.6	あ ま な つ し 甘夏について知ろう
18 げつ (月)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいりに むらもじる	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 ひじき あぶらあげ だいず たまご とうふ わかめ	しょうが にんじん	604 28.3 19.3	じ ょ う ず つ か 上手にはしを使って た 食べよう
19 か (火)	ごはん	ヤンニョムチキン ちりめんとやさいのナムル ワントンスープ 【じばさんのひ】	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま ゴまあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	しょうが にんにく ねぎ こまつな チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ もやし	660 24.8 23.6	ち さ ん ち し ょ う 地産地消のよさを し 知ろう
20 すい (水)	ワンローフパン	ポークビーンズ いそサラダ みかんジュース	パン じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン みかんジュース	617 24.1 20.8	じ ゃ が い も に つ い て し 知ろう
21 もく (木)	ごはん	チャンポン ピーマンとじゃこのために りんごかん	こめ ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ ちりめん かんてん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ ピーマン りんごジュース	551 20.4 13.2	て つ く 手作りデザートについ て し 知ろう
22 きん (金)	むぎごはん	ビーフカレー 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 パター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	632 19.5 18.5	つ く か た カレーの作り方につい て し 知ろう
25 げつ (月)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりぼしだいごんのもの ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら ゴまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおりの あぶらあげ だいず わかめ あつあげ みそ	きりぼしだいごん にんじん しいたけ こんにやく ごぼう	568 23.5 17.1	た よくかんで食べよう
26 か (火)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ばいにくあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ばいにく	541 17.0 10.6	て あ ら きれいに手を洗おう
27 すい (水)	ミルクコッパン	シーフードスパゲティ ひよこまめのカラフルサラダ みかんジュース	ミルクパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト きゅうり コーン みかんジュース	645 28.3 16.5	じ ょ う ず か た つ ごみを上手に片付け よう
28 もく (木)	ごはん	わふうきのこハンバーグ キャベツのソテー レンズまめのスープ	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ レンズまめ ベーコン	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ にんじん コーン セロリ	597 21.0 17.0	し ょ っ き つ た い せ つ つ かつ 食器を大切に扱おう
29 きん (金)	ごはん	シシリアンライス にらたまスープ マヨネーズ 【さがけんのりょうり】	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう きゅうにく たまご	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン もやし にんじん にら	596 21.1 22.3	さ が け ん り ょ う り 佐賀県の料理を あじ 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。