



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

れい わ ねん ど かさく
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

じっしつ 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はたらき			エネルギー(100gあたり)	めあて
	しゅじょく 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)	かしわごはん	あじフライ もやしのい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	こどもの日を 祝いしよう
7 もく (木)	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 あぶらごま 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 パインかん	636 17.1 18.5	カレーの作り方に ついて知ろう
8 きん (金)	むぎごはん	たまごやき キャベツとエリンギのいためものみそしる 【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 りょうり 簡単な料理について 知ろう
11 げつ (月)	ミルクねじりパン	おちあそばゲティ 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	しんちゃ し 新茶について知ろう
12 か (火)	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 だいこん ごぼう ねぎ	594 25.4 20.2	わしょく よ 和食の良さについて 知ろう
13 すい (水)	むぎごはん	だいちのごまに ぜんたろうだいこんとみずなのあえものかつおとこんぶのふりかけ 【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 だいこん みずな きゅうり	563 20.7 15.7	ぜんたろうだいこん 善太郎大根について 知ろう
14 もく (木)	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 し 上上手に かたづ 片付けよう
15 きん (金)	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
18 げつ (月)	コッペパン	とりにくのマーメレードやき マリネサラダ ラビオリスूप 【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	マーメレード 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
19 か (火)	むぎごはん	ハヤシライス フレンチサラダ あまなつ	こめ むぎ じゃがいも あぶらごま さとう パター アーモンド	ぎゅうにゅう きゅうりにく 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	622 16.8 19.6	あまなつ し 甘夏について知ろう
20 すい (水)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりほしだいこんのうまに 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 あおりの あぶらあげ だいち みそ	きりほしだいこん 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
21 もく (木)	シシリアンライス	きりほしだいこんのスープ みかんジュース 【さかげんのりょうり】	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 きゅうりにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きりほしだいこん しめじ にんじん こまつな みかんジュース	654 18.1 21.4	さがけん りょうり 佐賀県の料理を あじ 味わおう
22 きん (金)	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 し 手作りデザートに ついて知ろう
25 げつ (月)	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 きゅうりにく ぶたにく とうふ だいち 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	くろめそだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
26 か (火)	コーンごはん	じゃがいもとえびのクリームに グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶらごま 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	コーン 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	564 18.8 18.8	じゃがいもについて 知ろう
27 すい (水)	むぎごはん	ヤンニョムチキン ちりめんときさいのナムル わかめスूप	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
28 もく (木)	フィッシュ どんぶり	くきわかめのいために とうにゅういりみそしる	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 だいこん ごぼう みずな	548 23.0 13.4	きょうりよく じゅんび 協力して準備・ かたづ 片付けしよう
29 きん (金)	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 さわら みそ たまご 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

※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。