



令和8年5月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

今月の給食めあて

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		しょひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(和加印)	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 (金)	チャーハン	ツナサラダ はるさめスープ やめちやムース 【2か はちじゅうはちや】	ごはん あぶら マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく まぐろ やめちやムース	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん チンゲンサイ えのきたけ	596 23.0 19.4	しんちや し 新菜について知ろう
7 (木)	ごはん	てづくりふりかけ はるまき だいこんとみずなのあえもの わかたけじる こどものひゼリー 【5か こどものひ】【じばさんのひ】	ごはん はるまき あぶら ごま さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶちや しらすほし わかめ とうふ	だいこん みずな にんじん たけのこ ねぎ	612 16.8 21.7	ひ いわ こどもの日をお祝い しよう
8 (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】	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ エリンギ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	555 21.7 17.6	ちようりほう 調理方法について し 知ろう
11 (月)	はいがしよくパン	じゃがいもとえびのクリームに ごぼうサラダ 【じばさんのひ】	はいがしよく あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム ひじき	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり みずな	602 24.1 26.9	ちさんちしやう 地産地消について かんが 考えよう
12 (火)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりぼしだいこんのうまに みそしる 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ あつあげ みそ	だいこん にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	551 20.5 16.9	た よくかんで食べよう
13 (水)	ごはん	ひじきふりかけ やきうどん ちゅうかスープ みかんジュース	ごはん うどん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かつおぶし とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ しそ みかんかじゅう	625 23.2 13.3	じゅんび すばやく準備をしよう
14 (木)	むぎごはん	カレーマーボー くきわかめのサラダ	ごはん むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん コーン いんげん にんにく キャベツ きゅうり	577 23.6 18.9	だいち 大豆について知ろう
15 (金)	コーンごはん	ホキのこうそうやき ジャーマンポテト ミネストローネ	ごはん マヨネーズ パンこ オリブオイル じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウイナー	コーン パセリ たまねぎ バジル キャベツ にんじん トマト セロリー にんにく	587 21.6 18.8	しよく 食事のマナーを守ろう
18 (月)	フォカッチャ	シーフードスパゲティ キャロットサラダ 【イタリアのりょうり】	フォカッチャ 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 えび いか まぐろ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト コーン	602 24.5 23.5	りやうり イタリアの料理に し ついて知ろう
19 (火)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき キャベツのゆかりあえ かきたまじる 【しよくのひ】	ごはん 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 しめじ ねぎ	555 26.0 16.5	す くら 好き嫌いせず た 食べよう
20 (水)	むぎごはん	レンズまめのカレー フルーツヨーグルト	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも パイン	625 19.2 16.1	まめ 豆について知ろう
21 (木)	フィッシュ どんぶり	くきわかめのいために とうにゅうしりみそしる りんご	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ くきわかめ でんぶら 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 たけのこ みずな だいこん ごぼう りんご	564 23.3 12.4	も っ きれいに盛り付けよう
22 (金)	シシリアン ライス	いしよくマヨネーズ たまごチーズのスープ 【さがけんのりょうり】	ごはん ごま さとう あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん セロリー パセリ	652 22.2 26.8	さが けん さが し 佐賀県佐賀市の りやうり あじ 料理を味わおう
25 (月)	コッペパン	ポークビーンズ アメリカンサラダ あまなつかん	パン じゃがいも さとう あぶら アーモンド ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり あまなつかん	560 23.1 21.8	じゃがいもについて し 知ろう
26 (火)	むぎごはん	さばのしおやき ごまあえ ぶたじる 【わしよくのひ】	ごはん むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	595 25.5 19.6	わしよく 和食のよさについて し 知ろう
27 (水)	むぎごはん	ヤンニョムチキン ちりめんたやさいのナムル わかめスープ	ごはん むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし 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	608 23.1 21.4	あたら 新しいメニューを あじ 味わおう
28 (木)	ごはん	じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのわふうサラダ 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ だいこん きゅうり コーン きくらげ	596 18.0 17.2	しよく 食物せんいについて し 知ろう
29 (金)	ごはん	チャンポン こまつなのじゃこいため りんごかん	ごはん ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ しらすほし かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし りんごかじゅう	565 21.8 13.5	てづく 手作りデザートに し 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。