



# 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)	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	しんちゃ し 新茶について知ろう
7 もく (木)	シシリアンライス	きりぼしだいこんのスープ みかんジュース 【さがけんのりょうり】	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 ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きりぼしだいこん 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
8 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 こむぎご パター アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	563 19.4 20.9	あまなつ し 甘夏について知ろう
11 げつ (月)	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 とりくに 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 いわ お祝いしよう
12 か (火)	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 ついて知ろう
13 すい (水)	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 こじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎご 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 だいたい みそ	きりぼしだいこん 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
14 もく (木)	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 かつおとこんぶちやのふりかけ 【しばさんのひ】	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 とりにく 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 し 知ろう
15 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 こむぎご パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく 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
18 げつ (月)	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 し 知ろう
19 か (火)	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	こめ むぎ でんぶん こむぎご あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく 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	しょうき たいせつ あつか 食器を大切に扱おう
20 すい (水)	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
21 もく (木)	むぎごはん	さばのしおやき ごまあえ あすかじる 【わしよくのひ】	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	わしよく よ 和食の良さについて し 知ろう
22 きん (金)	はいがしよくパン	カレーマポー しんごぼろのサラダ 【しばさんのひ】	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 ぎゅうにく 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 しんごぼろ 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
25 げつ (月)	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
26 か (火)	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 とりにく 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
27 すい (水)	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
28 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 こむぎご パター 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 パインかん	636 17.1 18.5	つく かた カレーの作り方に し ついて知ろう
29 きん (金)	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 とりにく 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

※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。