



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

じっしゅび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんあひ 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(100gあたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	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)		
1 きん (金)	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 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 バインかん	636 17.1 18.5	カレーの作り方に ついて知ろう
7 もく (木)	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
8 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 とりにく あぶらあげ あじフライ わかめ とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく 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 お祝いしよう
11 げつ (月)	ミルクねじりパン	おちやさバゲティ キャロットサラダ	ミルクパン スバゲティ 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
12 か (火)	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	さがけん りょうり 佐賀県の料理を 味わおう
13 すい (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	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	しょくき 食器を大切に扱おう
14 もく (木)	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 こむぎこ 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	622 16.8 19.6	あまなつ 甘夏について知ろう
15 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 上手にはしを使って た 食べよう
18 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 ぎゅうにく 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 やさしい 野菜を 味わおう
19 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
20 すい (水)	むぎごはん	だいずのごまに 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 とりにく だいず 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 こんにゃく 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 知ろう
21 もく (木)	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 こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく えび しろいんげんまめ 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
22 きん (金)	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 あおりの あぶらあげ だいず みそ	きりぼしだいごん にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	559 20.6 14.7	よくかん た 食べよう
25 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 ラビオリスー 【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 味わおう
26 か (火)	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
27 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	きれいに盛り付けよう
28 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 知ろう
29 きん (金)	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 こんにゃく 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 協力して準備・ かたづ 片付けしよう

※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。