



令和8年5月分献立表

久留米市教育委員会
田丸丸学校給食共同調理場

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 光聖さん

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (金)	むぎごはん チャンポン こまつなとじゃこのあえもの ミニアセロラゼリー	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん★ ねぎ★ こまつな★	キャベツ★ もやし たまねぎ★ きくらげ きりぼしだいこん★	こめ★ まるむぎ チャンポンめん ミニゼリー	ごまあふら あふら	603 20.9 13.0
7 (木)	かしわごはん かつおカツ もやしのあえもの わかたけじる	とりにく あぶらあげ かつお かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ねぎ★	ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ★ コーン たけのこ たまねぎ★	こめ★	あふら ごまあふら	608 25.8 19.9
8 (金)	むぎごはん カレーマナー しんごぼうときゅうりのサラダ 【じばさんのひ】	ぶたにく だいず とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ピーマン みずな★	たまねぎ★ コーン にんにく ごぼう きゅうり★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あふら ごま ノンエッグハーフ	589 21.8 18.4
11 (月)	フィッシュどんぶり シュウマイ とうにゅういりみそ	ツナ シュウマイ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★ みずな★	たまねぎ★ ごぼう だいこん★ ごぼう	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも★	ごま	544 21.6 12.0
12 (火)	ミルクねじりパン おचाスパゲティ キャロットサラダ みかんジュース	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん★ こまつな★ とうもろこし	たまねぎ★ しめじ にんにく コーン みかん かじゅう	ミルクパン スパゲティ	あふら ノンエッグハーフ	598 22.6 16.8
13 (水)	むぎごはん だいずのごまに だいこんとみずなのあえもの おかかふりかけ 【じばさんのひ】	とりにく だいず★	ぎゅうにゅう ちりめん ふりかけ	にんじん★ みずな★	ごぼう たけのこ ごぼう にんにく えだまめ だいこん★ きゅうり★	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう	あふら ごま あふら	564 20.8 15.0
14 (木)	むぎごはん おからコロッケ ばいにくあえ むらくもじる	おから コロッケ たまご とうふ	ぎゅうにゅう やさい こんぶ わかめ	にんじん★ ねぎ★	もやし きゅうり★ うめ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あふら	567 19.4 15.8
15 (金)	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふん にゅう ヨーグルト	にんじん★	たまねぎ★ にんにく りんご みかん バイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎ さとう	あふら バター	658 19.8 18.5
18 (月)	むぎごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ★ チンゲンサイ★ にんじん★	しょうが にんにく もやし たまねぎ★ えのきたけ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう	あふら ごま あふら	597 20.6 21.2
19 (火)	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	とりにく えび しろいんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん★ パセリ★	たまねぎ★ キャベツ★ きゅうり★ コーン レモン かじゅう	パン じゃがいも★ こむぎ さとう	あふら バター	550 22.8 20.9
20 (水)	むぎごはん きつねうどん アーモンドあえ のりふりかけ	あぶら あげ とりにく	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん★ ねぎ★ こまつな★	ほししいたけ たまねぎ★ もやし	こめ★ まるむぎ うどん さとう	アーモンド	585 19.6 15.3
21 (木)	むぎごはん ひじきりたまごやき キャベツとエリンギのいためもの みそじる 【あさごはんのひ】	たまご やき ぶたにく とうふ あぶら あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ ねぎ★	キャベツ★ もやし エリンギ たまねぎ★ しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ	あふら	536 21.4 16.2
22 (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	さわら みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ しそ ねぎ★	しょうが キャベツ★ きゅうり★ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん		549 25.0 15.5
25 (月)	シンシアライズ ノンエッグマヨネーズ きりぼしだいこんスープ 【さがけんのりょうり】	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな★	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★	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも★	ごま あふら ノンエッグハーフ	545 18.0 15.9
26 (火)	コッペパン とりにくのマーマレードやき マリネサラダ ラビオリスープ 【イタリアのりょうり】	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ★	レモン かじゅう キャベツ★ コーン りんご たまねぎ★ しめじ セロリ	パン マーマレード ラビオリ	あふら	594 27.6 22.2
27 (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 ごじる 【かみかみこんだて】	てんぷら だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう きびなご あおのり	にんじん★ ねぎ★	きりぼしだいこん★ ほししいたけ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも★	あふら	561 23.0 15.1
28 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ あまなつかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん★	たまねぎ★ キャベツ★ きゅうり★ あまなつ	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎ こ	あふら バター アーモンド	623 18.0 20.0
29 (金)	むぎごはん さばのしおやき ごまあえ あすかじる 【わしよのひ】	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな★ にんじん★ ねぎ★	もやし たまねぎ★ だいこん★ ほししいたけ しょうが	こめ★ まるむぎ じゃがいも★	ねりごま ごま	618 24.1 22.2

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地場産物です。