

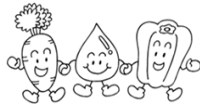


令和8年6月分献立表

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

よくかんで食べよう



給食標語

令和7年度 優秀賞

～こんだてひょう あんきはまかせろ おなかかグー～

久留米市立上津小学校 西田 陽菜さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しほく 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 げつ (月)	むぎごはん	キャベツとぶたにくのオイスターいため ワンタンスープ あさりのつくだに ピーチゼリー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ワンタン ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あさり	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しめじ くら	581 21.1 15.8	からだ ひつよう えいようそ 体に 必要な栄養素 (鉄)について知ろう
2 か (火)	むぎごはん	まめいりドライカレー ジュリアンスープ メロン	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん にんにく りんご みずな メロン	580 21.4 15.3	も 盛つけ表を見て はいぜん 配膳しよう
3 すい (水)	むぎごはん	こうやどうふのごもくに くうしんさいのいためもの こんぶのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ ベーコン こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ えだまめ くうしんさい もやし コーン にんにく	592 25.9 19.7	くうしんさい 空心菜について し 知ろう
4 もく (木)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほしたいこんとみずなのごまマヨあえ ごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご ツナ だいず あぶらあげ みそ	きりほしたいこん みずな にんじん たまねぎ ねぎ	612 21.6 19.5	しつかりかんで食べよう (むし歯予防)
5 きん (金)	コッペパン	アスパラガスときのこのスパゲティ うめドレッシングサラダ みかんジュース	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	アスパラガス しめじ エリンギ たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン ばいにく レモンがじゅう みかんジュース	583 19.2 15.7	うめ 梅について知ろう
8 げつ (月)	むぎごはん	いそに はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず くわかめ あぶらあげ	にんじん こんにやく きゅうり もやし コーン	570 19.8 14.8	かいそう しゅるい 海藻の種類や はたらきについて知ろう
9 か (火)	むぎごはん	ホキのカレーたつたあげ じゃがいもとごぼうのきんぴら もずくじら	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ とうふ もずく	しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	562 20.7 15.8	だしを味わおう
10 すい (水)	むぎごはん	やきそば だいずとツナのサラダ オレンジかん 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ だいず かんてん	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり サラダ な みかんジュース	608 21.2 16.5	くろめそだ やさい 久留米育ちの野菜 について知ろう
11 もく (木)	ぶたキムチ どんぶり	チンゲンサイのソテー はるさめとたまごのスープ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とりにく たまご ヨーグルト	キムチ ごまつな しょうが チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	574 22.9 16.9	ほっこうしゅくひん 発酵食品について し 知ろう
12 きん (金)	よこわり まるパン	トマトソースハンバーグ アメリカンサラダ クラムチャウダー 【アメリカのりょうり】	パン あぶら さとう でんぶん ポテトチップス じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム チーズ あさり とりにく とうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン レモンがじゅう にんじん	609 27.6 24.5	りょうり アメリカの料理を あじ 味わおう
15 げつ (月)	ピラフ	アスパラガスのクリームに あまなつサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター 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	にんじん コーン たまねぎ アスパラガス あまなつかん キャベツ きゅうり	583 18.1 18.5	しゅん 旬のアスパラガスを あじ 味わおう
16 か (火)	むぎごはん	さわらのごまみそやき ピーマンとじゃこのいために かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめん たまご とうふ	しょうが ピーマン もやし にんじん たまねぎ ねぎ	593 27.5 18.6	はしの正しい使い方 かかんにん を確認しよう
17 すい (水)	むぎごはん	えびととうふのチリソース ごまつなサラダ りんごかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ ハム ひじき かんてん	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく ごまつな にんじん みずな コーン りんごジュース	570 24.1 14.0	きゅうりとうふほん 給食当番の身なり かかんにん について確認しよう
18 もく (木)	むぎごはん	チキンチキンごぼう とうにゅういりみそしる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ とうにゅう	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	684 23.3 22.8	だいず つく 大豆から作られる たもの 食べ物について知ろう
19 きん (金)	キャロットパン	ポテトのカレーに ひじきサラダ	キャロットパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ	608 20.5 27.2	て 手をきれいに洗おう
22 げつ (月)	むぎごはん	にくじゃが ごまあえ なつとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし なつとう	たまねぎ にんじん しらたき ごまつな もやし	585 21.6 14.3	かえかた ごみの返し方について かかんにん 考えよう
23 か (火)	むぎごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのおしんごあえ みそしる みかんジュース 【あさごはんのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ おしんごぶ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ とうみょう かぼちゃ たまねぎ ねぎ みかんジュース	607 23.4 15.3	バランスのいい あさ 朝ごはんについて知ろう
24 すい (水)	むぎごはん	チキンカレー はりはりづけ フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん にんにく りんご きりほしたいこん みかんかん ももかん パインかん	622 17.5 16.0	しゅん 食事のあいさつに かかんにん ついて考えてみよう
25 もく (木)	むぎごはん	ソーキそば マーミナチャンプル パインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	こめ むぎ かんめん さとう ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ツナ あつあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし くら	636 24.5 15.6	おきなわけん りょうり 沖縄県の料理を あじ 味わおう
26 きん (金)	けんさんむぎ しよくパン	とりにくのコーンフ레이크やき コールスローサラダ レンズまめのスープ いちごジャム 【じばさんのひ】	けんさんむぎパン コーンフ레이크 パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン レンズまめ	キャベツ きゅうり パインかん たまねぎ しろり にんじん セロリ	618 24.8 25.9	ちさんちしやう 地産地消の良さに し ついて知ろう
29 げつ (月)	むぎごはん	さばのにつけ ひじきとごまつなのいために みそしる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ	638 23.9 24.4	いちじゅうさい 一汁二菜について し 知ろう
30 か (火)	むぎごはん	シュウマイ きゅうりとわかめのすのもの ごまたんたんふうスープ	こめ むぎ さとう ピーファン あぶら ねりごま ごま	ぎゅうにゅう シュウマイ ちりめん わかめ ぎゅうにく ぶたにく みそ とうにゅう	きゅうり にんにく しょうが もやし チンゲンサイ にんじん きらげ	587 20.8 18.5	いろいろな麺について し 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。 ※材料中の太字は地場産物です。