



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

旬の食べ物について知ろう



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 おなががグー～

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		しょくひんあひ 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(1000kcal) たんぱく質(グラム) 脂肪(グラム)	めあて
	しほじよ 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	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 でんぷん	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 メロン	588 21.4 17.0	も つ ひょうみ 盛り付け表を見て はいげん 配膳しよう
2 か (火)	むぎごはん	こうやどうふのごもくに ピーマンとじゃこのために こんぶのふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく えび ちりめん こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ ピーマン もやし	584 26.6 18.5	ただ つか かつ はしの正しい使い方 かくにん を確認しよう
3 すい (水)	けんさんむぎ しよくパン	とりのコーンフレークやき コーンスローサラダ レンズまめのスープ いちごジャム	パン マヨネーズ コーンフレーク パンこ さとう あぶら じゃがいも いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	659 26.9 25.9	コーンフレークについて し 知ろう
4 もく (木)	ごはん	いそに はるさめのすのもの のり	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず くわわかめ あぶらあげ のり	にんじん こんにやく コーン きゅうり もやし	580 21.5 15.1	かいそう しゆらい 海藻の種類や はたらきについて し 知ろう
5 きん (金)	むぎごはん	さばのにつけ ひじきとごまつなのために みそしる【わしよのひ】	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	611 24.5 17.8	いちじゆうにまい 一汁二菜について し 知ろう
8 げつ (月)	ごはん	はるまき きゅうりとわかめのすのもの ごまタンタンふすスープ	こめ はるまき あぶら さとう ピーマン ごま	ぎゅうにゅう 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 きくらげ	642 19.0 25.1	いろいろな種について し 知ろう
9 か (火)	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 ゴまあぶら さとう ごま あぶら はるさめ でんぷん	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 しょうが にんじん もやし チンゲンサイ しいたけ たまねぎ ねぎ	572 22.7 17.3	はつこうよくひん 発酵食品について し 知ろう
10 すい (水)	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【アメリカのりようり】	パン あぶら さとう でんぷん 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 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 レモンかじゅう にんじん	624 28.4 24.8	アメリカの料理を おし 味わおう
11 もく (木)	むぎごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのおしおこんぶあえ みそしる【あさごはんのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ	564 25.0 16.3	バランスのいい あさ 朝ごはんについて し 知ろう
12 きん (金)	ごはん	やきそば きたのさんサラダ オレンジかん【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん あぶら オリブ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごまつな きゅうり チンゲンサイ コーン みかんジュース	579 20.6 15.1	く め せ だ 久留米育ちの やさい 野菜について知ろう
15 げつ (月)	むぎごはん	チキンカレー 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	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげん	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おうとう	620 17.5 16.3	しよじ 食事のあいさつ かんが について考えてみよう
16 か (火)	ごはん	あじフライ じゃがいもとごぼうのきんぴら もずくじる	こめ あぶら じゃがいも ごま ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう あじフライ もずく とうふ	ごぼう こんにやく にんじん えのきたけ	545 18.1 16.0	あじ だしを味わおう
17 すい (水)	コッパパン	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	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく アスパラガス トマト キャベツ コーン きゅうり ばいにく レモンかじゅう みかんジュース	566 19.8 13.5	うめ 梅について知ろう
18 もく (木)	むぎごはん	チキンチンごぼう とうにゅうりみそしる	こめ むぎ でんぷん 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 わかめ みそ とうにゅう	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	663 23.6 21.3	だいず づ 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)	むぎごはん	にくじゃが ごまあえ なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし なっとう	しらたき にんじん たまねぎ ごまつな もやし	611 23.7 15.2	かえ かつ ごみの返し方について し 知ろう
22 げつ (月)	ごはん	さわらのごまみそやき クワンサイのいためもの かきたまじる	こめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン たまご とうふ	しょうが クワンサイ もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ ねぎ	569 27.1 17.7	クワンサイについて し 知ろう
23 か (火)	ごはん	ソーキそば マーミナチャンブル レモンゼリー【おきなわけんのりようり】	こめ かんめん さとう ゴマあぶら レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ あつあげ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら	607 23.8 14.5	おきなわけん りょうり 沖縄県の料理を おし 味わおう
24 すい (水)	キャロットパン	ポテトのカレーに ひじきサラダ みかんジュース	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 だいず ツナ ひじき	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ みかんジュース	673 21.4 27.8	て たら 手をきれいに洗おう
25 もく (木)	むぎごはん	キャベツとぶたにくのオイスターソースいため ワタンスープ あさりのつくじだに	こめ むぎ あぶら ゴまあぶら ワタん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ いら	579 22.3 16.4	からだ ひょうろ えいようそ 体に必要な栄養素 について知ろう
26 きん (金)	ごはん	えびとどうふのチリソース ごまつなサラダ りんごかん	こめ あぶら さとう でんぷん ゴマあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ ひじき ハム 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 コーン りんごジュース	571 24.6 14.6	えびとうふ 給食当番の身なり かくにん について確認しよう
29 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 バター じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび しろいんげん なまクリーム とうにゅう	にんじん コーン たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり あまなつみかん	557 18.1 18.6	しゆん 旬のアスパラガスを おし 味わおう
30 か (火)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほしだいこんのごまマヨあえ ごじる【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ごま 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	きりほしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	613 23.8 19.7	た しっかりかんで食べよう

※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掲載しております。 ※材料中の太字は地場産物です。