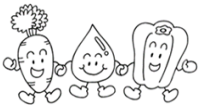
# 令和8年６月分献立表

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　おなかがグー～**

久留米市立上津小学校　西田　陽菜さん

| 実施日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 食品名とからだの中でのはたらき 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） | エネルギー(キロカロリー)<br>たんぱく質(グラム)<br>脂質(グラム) | めあて |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（月） | よこわり<br>まるパン | トマトソースハンバーグ<br>アメリカンサラダ　クラムチャウダー<br>**【アメリカのりょうり】** | パン　あぶら　さとう　でんぷん<br>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<br>チーズ　あさり　とりにく　とうにゅう<br>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**<br>コーン　レモンかじゅう　にんじん | 609<br>27.6<br>24.5 | アメリカの料理を味わおう |
| 2（火） | むぎごはん | シュウマイ　きゅうりとわかめのすのもの<br>ごまたんたんふうスープ | **こめ**　むぎ　さとう　ビーフン<br>あぶら　ねりごま　ごま | ぎゅうにゅう　シュウマイ　ちりめん<br>わかめ　ぎゅうにく　ぶたにく<br>みそ　とうにゅう | **きゅうり**　にんにく　しょうが　もやし<br>**チンゲンサイ**　にんじん　きくらげ | 587<br>20.8<br>18.5 | いろいろな麺について知ろう |
| 3（水） | むぎごはん | キャベツとぶたにくのオイスターいため<br>ワンタンスープ　あさりのつくだに<br>ピーチゼリー | **こめ**　むぎ　あぶら　ごまあぶら<br>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<br>あさり | **たまねぎ**　**キャベツ**　にんじん　もやし<br>しめじ　**にら** | 581<br>21.1<br>15.8 | 体に必要な栄養素(鉄)について知ろう |
| 4（木） | むぎごはん | まめいりドライカレー<br>ジュリアンスープ　メロン | **こめ**　むぎ　あぶら　じゃがいも<br>でんぷん | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　ぶたにく<br>だいず　たまご | **たまねぎ**　にんじん　にんにく　りんご<br>**みずな**　メロン | 580<br>21.4<br>15.3 | 盛りつけ表を見て配膳しよう |
| 5（金） | むぎごはん | きびなごのあげに<br>きりぼしだいこんとみずなのごまﾏﾖあえ<br>ごじる<br>**【かみかみこんだて】** | **こめ**　むぎ　こむぎこ　でんぷん<br>あぶら　さとう　ごま　マヨネーズ<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　きびなご　ツナ<br>だいず　あぶらあげ　みそ | きりぼしだいこん　**みずな**　にんじん<br>**たまねぎ**　**ねぎ** | 612<br>21.6<br>19.5 | しっかりかんで食べよう（むし歯予防） |
| 8（月） | コッペパン | アスパラガスときのこのスパゲティ<br>うめドレッシングサラダ<br>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**<br>にんにく　トマト　**キャベツ**　**きゅうり**<br>コーン　ぱいにく　レモンかじゅう<br>みかんジュース | 583<br>19.2<br>15.7 | 梅について知ろう |
| 9（火） | むぎごはん | チキンカレー　はりはりづけ<br>フルーツミックス | **こめ**　むぎ　じゃがいも　あぶら<br>こむぎこ　バター　さとう | ぎゅうにゅう　とりにく<br>しろいんげんまめ<br>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<br>きりぼしだいこん　みかんかん<br>ももかん　パインかん | 622<br>17.5<br>16.0 | 食事のあいさつについて考えてみよう |
| 10（水） | むぎごはん | えびととうふのチリソース<br>こまつなサラダ　りんごかん | **こめ**　むぎ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら | ぎゅうにゅう　えび　とうふ　ハム<br>ひじき　かんてん | **たまねぎ**　しめじ　**ねぎ**　しょうが<br>にんにく　**こまつな**　にんじん　**みずな**<br>コーン　りんごジュース | 570<br>24.1<br>14.0 | 給食当番の身なりについて確認しよう |
| 11（木） | 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　あぶら<br>さとう　ごま | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>かつおぶし　なっとう | **たまねぎ**　にんじん　しらたき　**こまつな**<br>もやし | 585<br>21.6<br>14.3 | ごみの返し方について考えよう |
| 12（金） | むぎごはん | さわらのごまみそやき<br>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<br>でんぷん | ぎゅうにゅう　さわら　みそ<br>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<br>**たまねぎ**　**ねぎ** | 593<br>27.5<br>18.6 | はしの正しい使い方を確認しよう |
| 15（月） | 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<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう　とりにく　ツナ　ひじき<br>チーズ | **たまねぎ**　にんじん　ピーマン　コーン<br>**キャベツ** | 608<br>20.5<br>27.2 | 手をきれいに洗おう |
| 16（火） | むぎごはん | こうやどうふのごもくに<br>くうしんさいのいためもの<br>こんぶのふりかけ | **こめ**　むぎ　あぶら　さとう<br>でんぷん　ごま | ぎゅうにゅう　ぶたにく　えび<br>こうやどうふ　ベーコン　こんぶ<br>かつおぶし | **たまねぎ**　にんじん　ほししいたけ<br>たけのこ　えだまめ　**くうしんさい**<br>もやし　コーン　にんにく | 592<br>25.9<br>19.7 | 空心菜について知ろう |
| 17（水） | 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<br>さとう　はるさめ | ぎゅうにゅう　とりにく　**だいず**<br>くきわかめ　あぶらあげ | にんじん　こんにゃく　**きゅうり**　もやし<br>コーン | 570<br>19.8<br>14.8 | 海草の種類やはたらきについて知ろう |
| 18（木） | ぶたキムチ<br>どんぶり | チンゲンサイのソテー<br>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<br>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<br>とりにく　たまご　ヨーグルト | キムチ　こまつな　しょうが　**チンゲンサイ**<br>もやし　にんじん　**たまねぎ**<br>ほししいたけ　**ねぎ** | 574<br>22.9<br>16.9 | 発酵食品について知ろう |
| 19（金） | むぎごはん | ホキのカレーたつたあげ<br>じゃがいもとごぼうのきんぴら<br>もずくじる | **こめ**　むぎ　でんぷん　こむぎこ<br>あぶら　じゃがいも　ごま<br>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　こんにゃく　にんじん<br>**たまねぎ**　えのきたけ　**ねぎ** | 562<br>20.7<br>15.8 | だしを味わおう |
| 22（月） | けんさんむぎ<br>しょくパン | とりにくのコーンフレークやき<br>コールスローサラダ　レンズまめのスープ<br>いちごジャム<br>**【じばさんのひ】** | けんさんむぎパン　コーンフレーク<br>パンこ　マヨネーズ　さとう　あぶら<br>じゃがいも　ジャム | ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ<br>ベーコン　レンズまめ | **キャベツ**　**きゅうり**　パインかん<br>**たまねぎ**　**しろうり**　にんじん　セロリ | 618<br>24.8<br>25.9 | 地産地消の良さについて知ろう |
| 23（火） | むぎごはん | ソーキそば　マーミナチャンプル<br>パインゼリー<br>**【おきなわけんのりょうり】** | **こめ**　むぎ　かんめん　さとう<br>ごまあぶら　ゼリー | ぎゅうにゅう　ぶたにく　かまぼこ<br>たまご　ツナ　あつあげ<br>かつおぶし | しょうが　**たまねぎ**　にんじん　**ねぎ**<br>もやし　**にら** | 636<br>24.5<br>15.6 | 沖縄県の料理を味わおう |
| 24（水） | むぎごはん | チキンチキンごぼう<br>とうにゅういりみそしる | **こめ**　むぎ　でんぷん　こむぎこ<br>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<br>みそ　とうにゅう | ごぼう　えだまめ　**たまねぎ**　えのきたけ<br>にんじん　**ねぎ** | 684<br>23.3<br>22.8 | 大豆から作られる食べ物について知ろう |
| 25（木） | 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<br>こむぎこ　バター　さとう | ぎゅうにゅう　とりにく　えび<br>しろいんげんまめ　とうにゅう<br>なまクリーム | にんじん　コーン　**たまねぎ**　アスパラガス<br>あまなつかん　**キャベツ**　**きゅうり** | 583<br>18.1<br>18.5 | 旬のアスパラガスを味わおう |
| 26（金） | むぎごはん | さけのマヨネーズやき<br>キャベツのしおこんぶあえ　みそしる<br>みかんジュース<br>**【あさごはんのひ】** | **こめ**　むぎ　マヨネーズ<br>ごま　ごまあぶら | ぎゅうにゅう　さけ　しおこんぶ<br>かつおぶし　あぶらあげ<br>わかめ　みそ | **キャベツ**　とうみょう　**かぼちゃ**<br>**たまねぎ**　**ねぎ**　みかんジュース | 607<br>23.4<br>15.3 | バランスのいい朝ごはんについて知ろう |
| 29（月） | せわり<br>コッペパン | やきそば<br>だいずとツナのサラダ　オレンジかん<br>**【じばさんのひ】** | パン　ちゅうかめん　あぶら<br>マヨネーズ　さとう | ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつおぶし<br>ツナ　だいず　かんてん | **たまねぎ**　**キャベツ**　もやし　にんじん<br>**きゅうり**　**サラダな**　みかんジュース | 584<br>23.8<br>19.5 | 久留米育ちの野菜について知ろう |
| 30（火） | むぎごはん | さばのにつけ<br>ひじきとこまつなのいためにみそしる<br>**【わしょくのひ】** | **こめ**　むぎ　さとう　あぶら<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　さば　ぶたにく<br>ひじき　だいず　あぶらあげ<br>わかめ　みそ | しょうが　にんじん　**こまつな**<br>**たまねぎ**　**ねぎ** | 638<br>23.9<br>24.4 | 一汁二菜について知ろう |

※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。