

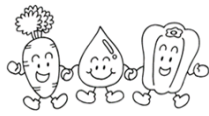


れい わ ねん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ う
令和8年6月分献立表

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

～こんだてひよう 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

じっしゅび 実施日	こんだてめい 献立名		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) 脂肪質(グラム)	めあて
	しゅしよく 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)	コッペパン	ミートボールシチュー ひじきサラダ	パン ジャがいも こむぎこ マーガリン あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ミートボール ひじき まぐろ	たまねぎ にんじん ブロッコリー みずな きゅうり	565 20.5 24.5	きょうりょく じゅんぴ 協力して準備しよう
2 か (火)	ふわふわ どんぶり	わかめとツナのあえもの はるさめスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ まぐろ ベーコン	にんじん しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	590 26.7 19.1	こころ 心をこめてあいさつを しよう
3 すい (水)	ごはん	さばのピリからに ピーマンとじゃこのいためもの ごじる 【わしよのひ】	ごはん さとう ジャがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば しらすほし あぶらあげ だいず みそ	にんにく もやし ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ	593 25.2 17.6	わしよく 和食について知ろう
4 もく (木)	むぎごはん	チキンチキンごぼう かきたまじる ミニフィッシュ 【むしばよぼうデー】	ごはん むぎ ジャがいも でんぷん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ミニフィッシュ	ごぼう えだめめ にんじん たまねぎ ねぎ	639 25.2 19.8	ば よぼう むし歯を予防しよう
5 きん (金)	むぎごはん	キャベツとぶたにくのオイスターいため ワントンスープ あおうめゼリー	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら ワントン ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ しいたけ ねぎ	540 18.7 13.6	うめ 梅について知ろう
8 げつ (月)	よこわり まるパン	ホキのオーロラソースかけ ゆでキャベツ コーンチャウダー 【アメリカのりょうり】	パン あぶら マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	582 22.1 22.8	りょうり アメリカの料理を あじ 味わおう
9 か (火)	ごはん	たらめん はいにくあえ みかんジュース	ごはん うどん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ しょうが だいこん みずな はいにく みかんかじゅう	599 18.8 12.9	じょうず もつ 上手に盛り付けよう
10 すい (水)	むぎごはん	ジャがいものそばろに のりあえ なつとう	ごはん むぎ ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず のり なつとう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし	586 23.7 13.2	ジャがいもについて し 知ろう
11 もく (木)	むぎごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのしおこんがあえ みそしる 【あさごはんのひ】	ごはん むぎ マヨネーズ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ しおこんが かつおぶし あつあげ みそ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	621 24.8 24.1	あさ 朝ごはんに簡単な あ もの と い 和え物を取り入れよう
12 きん (金)	ごはん	シウマイ ちゅうかサラダ ごまタンタンふうスープ 【じばさんのひ】	ごはん ごまあぶら ごま ピーフン ねりごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう シウマイ ぶたにく とうにゅう みそ	キャベツ きゅうり コーン 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	577 19.2 17.2	ちさんちしょう よ 地産地消の良さについ て知ろう
15 げつ (月)	キャロットパン	アスパラときのこのスパゲティ かみかみサラダ	キャロットパン スパゲティ あぶらアーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	アスパラガス にんじん エリンギ たまねぎ にんにく トマト ごぼう きゅうり しめじ	592 17.9 26.6	えいよう アスパラガスの栄養に し ついて知ろう
16 か (火)	ごはん	こうやどうふのごもくに おかかあえ やきり	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし のり	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ もやし コーン レモンかじゅう	561 26.0 16.6	こうやどうふ 高野豆腐について し 知ろう
17 すい (水)	むぎごはん	やきししゃも くわかめのいために とうにゅうりみそしる みかんジュース 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ししゃも でんぷら くわかめ とうふ とうにゅう みそ	こんにやく にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ みかんかじゅう	593 20.8 15.1	た よくかんで食べよう
18 もく (木)	ごはん	えびとうふのチリソース かいそうサラダ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ えび かいそう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり	555 25.0 15.4	て であら きちんと手を洗おう
19 きん (金)	ぶたキムチ どんぶり	きりほしだいこんとうみょうのごまマヨあえ にらとたまごのスープ 【しよいくのひ】	ごはん ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キムチ しょうが たまねぎ こんにやく だいこん とうみょう きゅうり にんじん きくらげ たけのこ えのきたけ にら	584 21.4 22.0	しよじ かんが 食事について考えよう
22 げつ (月)	こめこパン	ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	こめこパン ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	625 28.8 20.2	じょうず ごみを上手に かたづ 片付けよう
23 か (火)	ごはん	てづくりあつきたまご にんじんしりしり けんちんじる	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき まぐろ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	538 23.6 16.2	ただ つか かんた はしの正しい使い方を かんが 考えよう
24 すい (水)	むぎごはん	チキンカレー だいずとツナのサラダ メロン	ごはん むぎ あぶら こむぎこ ジャがいも マーガリン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ だいず	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン りんご メロン	623 19.7 20.2	てづく ひみつ 手作りカレーの秘密を し 知ろう
25 もく (木)	むぎごはん	いそに ごまあえ てづくりゆかりふりかけ 【ファイバーこんだて】	ごはん むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず くわかめ かつおぶし	にんじん こんにやく キャベツ もやし みずな しそ	571 20.8 17.3	しよもつせんい 食物繊維について し 知ろう
26 きん (金)	むぎごはん	あじフライ はるさめのマヨネーズあえ みそしる	ごはん むぎ あぶら はるさめ マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう あじフライ ハム あつあげ みそ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ レモンかじゅう	660 20.7 24.6	あじについて知ろう
29 げつ (月)	けんさんむぎ しよパン	いちごジャム とりにくのコーンフレークやき コールスローサラダ レンズまめのスープ 【じばさんのひ】	けんさんむぎパン コーンフレーク パンこ マヨネーズ さとう あぶら ジャがいも 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 たまねぎ セロリー パセリ	627 25.9 26.3	くろめさん た もの 久留米産の食べ物 し 知ろう
30 か (火)	ごはん	ソーキそば マーミナチャンブルー パインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	ごはん おきなわけそば さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご あつあげ まぐろ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら	606 25.5 17.0	おきなわけりょうり あじ 沖縄の料理を味わおう

※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。