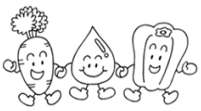
令和8年６月分献立表

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)	たんぱく質(グラム)	脂質(グラム)	めあて
1（月）	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　ビーフン 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　きくらげ	587	20.8	18.5	いろいろな麺について知ろう
2（火）	むぎごはん	きびなごのあげに きりぼしだ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　でんぷん 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	きりぼしだいこん　**みずな**　にんじん **たまねぎ　ねぎ**	612	21.6	19.5	しっかりかんで食べよう（むし歯予防）
3（水）	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 **みずな**　メロン	580	21.4	15.3	盛りつけ表を見て配膳しよう
4（木）	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	久留米育ちの野菜について知ろう
5（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　でんぷん 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　レモンかじゅう　にんじん	609	27.6	24.5	アメリカの料理を味わおう
8（月）	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　こまつな　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	発酵食品について知ろう
9（火）	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 でんぷん　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	空心菜について知ろう
10（水）	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 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	大豆から作られる食べ物について知ろう
11（木）	むぎごはん	さばのにつけ ひじきとこまつなのいためにみそしる **【わしょくのひ】**	**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　**こまつな** **たまねぎ　ねぎ**	638	23.9	24.4	一汁二菜について知ろう
12（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　ぱいにく　レモンかじゅう みかんジュース	583	19.2	15.7	梅について知ろう
15（月）	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 でんぷん	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を確認しよう
16（火）	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 コーン	570	19.8	14.8	海草の種類やはたらきについて知ろう
17（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 きりぼしだいこん　みかんかん ももかん　パインかん	622	17.5	16.0	食事のあいさつについて考えてみよう
18（木）	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　**にら**	581	21.1	15.8	体に必要な栄養素(鉄)について知ろう
19（金）	けんさんむぎ しょくパン	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 いちごジャム **【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 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　しろうり**　にんじん　セロリ	618	24.8	25.9	地産地消の良さについて知ろう
22（月）	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　**にら**	636	24.5	15.6	沖縄県の料理を味わおう
23（火）	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	旬のアスパラガスを味わおう
24（水）	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 もずくじる	**こめ**　むぎ　でんぷん　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　こんにゃく　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
25（木）	むぎごはん	えびととうふのチリソース こまつなサラダ　りんごかん	**こめ**　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　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　**こまつな**　にんじん　**みずな** コーン　りんごジュース	570	24.1	14.0	給食当番の身なりについて確認しよう
26（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	手をきれいに洗おう
29（月）	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 さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく 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** もやし	585	21.6	14.3	ごみの返し方について考えよう
30（火）	むぎごはん	さけのマヨネーズやき キャベツのしおこんぶあえ　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　しおこんぶ 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	バランスのいい朝ごはんについて知ろう

※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。