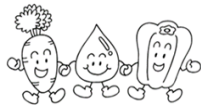




令和8年6月分献立表

このページが 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

じっしび 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(和加均) たんぱく質(グラム) 脂肪(グラム)	めあて
	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)	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 ビーマン コーン キャベツ	608 20.5 27.2	て あ 手をきれいに洗おう
2 か (火)	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 ワンチゼリー	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	からだ ひつよう えいようそ 体に 必要な栄養素 てつ (鉄)について知ろう
3 すい (水)	むぎごはん	きびなごのあげに きりほ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 ごむぎこ 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	きりほしだいこん みずな にんじん たまねぎ ねぎ	612 21.6 19.5	た しっかりとんで食べよう ばよほう (むし歯予防)
4 もく (木)	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 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 し 知ろう
5 きん (金)	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 盛りつけ表を見て はいぜん 配膳しよう
8 げつ (月)	せわり コッペパン	やしきそば だいずとツナのサラダ オレンジかん 【じばさんのひ】	パン 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	584 23.8 19.5	く め そ だ や さ い 久留米育ちの野菜に し ついて知ろう
9 か (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 あさ 朝ごはんについて知ろう
10 すい (水)	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 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	は っ せ い 発酵食品について し 知ろう
11 もく (木)	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
12 きん (金)	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 ごむぎこ 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 きりほしだいこん みかんかん ももかん バインかん	622 17.5 16.0	よ い 食事のあいさつに かんが ついて考えてみよう
15 げつ (月)	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 レモンかじゅう みかんジュース	583 19.2 15.7	う め 梅について知ろう
16 か (火)	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 こまつな もやし	585 21.6 14.3	か え か た ごみの返し方について かんが 考えよう
17 すい (水)	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 ビーマン もやし にんじん たまねぎ ねぎ	593 27.5 18.6	た だ ただ正しい使い方 か く に ん を 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 ごむぎこ 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 物 に つ い て 知 ら う
19 きん (金)	むぎごはん	えび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 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	き ん 給食当番の身なり か く に ん に つ い て 確 認 し よ う
22 げつ (月)	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 レモンかじゅう にんじん	609 27.6 24.5	り や り アメリカの料理を あ じ 味 わ お う
23 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 もずくじる	こめ むぎ でんぶん ごむぎこ 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	あ じ だしを味わおう
24 すい (水)	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	お きな わけ ん り や り 沖縄県の料理を あ じ 味 わ お う
25 もく (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 ごむぎこ 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 ん 旬のアスパラガス あ じ 味 わ お う
26 きん (金)	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 ゆ め い 海草の種類や し は ら た ら き に つ い て 知 ら う
29 げつ (月)	けんさんむぎ しよくパン	とりにく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 【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 バインかん たまねぎ しろうり にんじん セロリ	618 24.8 25.9	ち さ ち し よ う 地産地消の良さに し つ い て 知 ら う
30 か (火)	むぎごはん	さばのにつけ ひじきとこまつなのいたために 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 こまつな たまねぎ ねぎ	638 23.9 24.4	い ち じ ゆ に さい 一汁二菜について し 知 ら 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。