

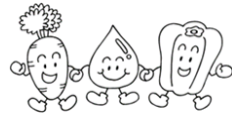


令和8年6月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

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

～こんでてひょう あんきはまかせろ おなかグー～

久留米市立上津小学校 西田 陽菜さん

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (月)	むぎごはん さわらのごみそやき ピーマンとじゃこのために かきたまじる	さわら みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ピーマン★ にんじん★ ねぎ★	しょうが もやし たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	556 25.2 16.4
2 (火)	けんさんむぎしよくパン ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム 【じばさんのひ】	ぶたにく だいず★ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん トマト	たまねぎ★ キャベツ★ きゅうり★ バイン	けんさんむぎしよくパン じゃがいも さとう ジャム	あぶら	551 23.5 18.1
3 (水)	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 ちゅうかスープ あさりのつくだに ミニようなしゼリー	ぶたにく あさり ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★	キャベツ★ たまねぎ★ きくらげ しょうが	こめ★ まるむぎ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	542 20.8 14.4
4 (木)	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ヨアエ ごじる 【かみかみこんでて】	ツナ とうふ みそ だいずペースト	ぎゅうにゅう きびなご	みずな★ にんじん★ ねぎ★	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま ノエッグハーフ	619 22.7 20.5
5 (金)	むぎごはん こうやどらふのごもくに チンゲンサイのいたためもの こんぶのふりかけ	ぶたにく ベーコン こうやどらふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん★ さやいんげん チンゲンサイ★	たまねぎ★ ほししいたけ たけのこ もやし コーン にんにく	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	567 24.7 18.6
8 (月)	むぎごはん まめいりドライカレー ジュリアンスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ガルパンソー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★ ピーマン★ みずな★	たまねぎ★ コーン にんにく	こめ★ まるむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら	566 21.9 15.3
9 (火)	せわりコッペパン やきそば だいずとツナのサラダ 【じばさんのひ】	ぶたにく てんぷら かつおぶし ツナ だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん★ ねぎ★ こまつな★	キャベツ★ もやし たまねぎ★ きゅうり★	パン スパゲティ	あぶら ノエッグハーフ	549 24.9 18.3
10 (水)	むぎごはん だいずのいそにはるさめのすのもの	とりにく だいず★ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん★	こんにやく ごぼう きゅうり★	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	557 19.7 14.6
11 (木)	むぎごはん ホキのカレーたつたあげ きんぴらごぼう もずくじる	ホキ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん★ ねぎ★	しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	569 23.3 16.3
12 (金)	むぎごはん ぶたキムチ はるさめとたまごのスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★ チンゲンサイ★ ねぎ★	しょうが たまねぎ★ キムチ しろうり★ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	602 23.8 16.7
15 (月)	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 【わしよくのひ】	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな★ にんじん★ ねぎ★	しょうが たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	あぶら	556 26.9 13.8
16 (火)	キャロットパン ポテトのカレーに ひじきサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん★ ピーマン★	たまねぎ★ コーン キャベツ★	キャロットパン じゃがいも	あぶら ノエッグハーフ	542 20.2 22.8
17 (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	とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★	ごぼう えだまめ たまねぎ★	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	651 22.7 20.2
18 (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 みかんジュース	シュウマイ ぎゅうにく ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ チンゲンサイ★	きゅうり★ かぼすかじゅう にんにく しょうが もやし きくらげ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう ピーファン	あぶら ごま ねりごま	605 19.5 15.3
19 (金)	ピラフ えびとアスパラガスのクリームに あまなつサラダ	とりにく えび	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん★ アスパラガス	コーン たまねぎ★ キャベツ★ きゅうり★ あまなつ	こめ★ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	573 18.1 17.5
22 (月)	むぎごはん ソーキそば マーミナチャンプル バインゼリー 【おきなわけんのりょうり】	ぶたにく かまぼこ たまご あつあげ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★ ニラ★	しょうが たまねぎ★ もやし	こめ★ まるむぎ うどん さとう ゼリー	ごまあぶら	618 24.7 15.4
23 (火)	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】	ハンバーグ ハム あさり とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん★ トマト	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	パン でんぶん ポテトチップス じゃがいも さとう	あぶら	563 22.9 22.6
24 (水)	むぎごはん えびととうふのチリソース こまつなサラダ	ぶたにく えび とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな★	たまねぎ★ しめじ しょうが にんにく キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ノエッグハーフ	587 24.7 18.0
25 (木)	むぎごはん チキンカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん★	たまねぎ★ にんにくりんご みかん バイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	623 17.8 16.6
26 (金)	むぎごはん あじのノエッグマヨやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる 【あさごはんのひ】	あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	みずな★ねぎ★ にんじん★ かぼちゃ★	キャベツ★ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ	ノエッグハーフ ごま ごまあぶら	564 22.7 16.8
29 (月)	むぎごはん ぶたじゃが ごまあえ なつとう	ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん こまつな★	たまねぎ★ こんにやく もやし	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ねりごま	589 22.4 15.3
30 (火)	コッペパン こまつな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	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな★ トマト	たまねぎ★ しめじ エリンギ コーン うめ にんにく キャベツ★ きゅうり★レモンかじゅう みかんかじゅう	パン スパゲティ さとう	あぶら	568 19.9 13.5

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地場産物です。