

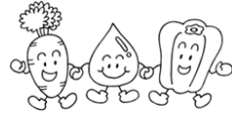


# 令和8年6月分献立表

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

～こんだてひょう 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)
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (月)	麦ごはん 鯖のごま味噌焼き ピーマンとじゃこの炒め煮 かき玉汁	鯖 味噌 卵 豆腐	牛乳 ちりめん 若布	ピーマン★ 人参★ 葱★	生姜 もやし 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	677 30.0 18.8
2 (火)	県産麦食パン ポークビーンズ コールスローサラダ いちごジャム 【地場産の日】	豚肉 大豆★ ハム	牛乳	人参★ さやいんげん トマト	玉葱★ キャベツ★ 胡瓜★ パイン	県産麦食パン じゃが芋 砂糖 ジャム	油	688 29.3 21.7
3 (水)	麦ごはん キャベツと豚肉のオイスターソース炒め 中華スープ あさりの佃煮 ミニ洋梨ゼリー	豚肉 あさり ベーコン 豆腐	牛乳	人参★ 葱★	キャベツ★ 玉葱★ きくらげ 生姜	米★ 丸麦 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	661 25.2 16.6
4 (木)	麦ごはん きびなごの揚げ煮 切干大根と水菜のごまマヨ和え 呉汁 【かみかみ献立】	ツナ 豆腐 味噌 大豆ペースト	牛乳 きびなご	水菜★ 人参★ 葱★	生姜 切干大根 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ノエッグハーフ	767 27.6 24.4
5 (金)	麦ごはん 高野豆腐の五目煮 青梗菜の炒め物 昆布のふりかけ	豚肉 ベーコン 高野豆腐 かつお節	牛乳 昆布	人参★ さやいんげん 青梗菜★	玉葱★ 干椎茸 筍 もやし コーン にんにく	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま	700 30.2 22.0
8 (月)	麦ごはん 豆入りドライカレー ジュリアンスープ	牛肉 豚肉 卵 ガルバンゾー	牛乳 チーズ	人参★ ピーマン★ 水菜★	玉葱★ コーン にんにく	米★ 丸麦 でん粉 じゃが芋	油	698 26.7 17.7
9 (火)	背割りコッパン 焼きそば 大豆とツナのサラダ 【地場産の日】	豚肉 天ぷら かつお節 ツナ 大豆	牛乳 青のり	人参★ 葱★ 小松菜★	キャベツ★ もやし 玉葱★ 胡瓜★	パン スパゲティ	油 ノエッグハーフ	695 31.1 21.9
10 (水)	麦ごはん 大豆の磯煮 春雨の酢の物	鶏肉 大豆★ 油揚げ ハム	牛乳 荳若布	人参★	こんにゃく ごぼう 胡瓜★	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖 春雨	油	686 23.7 16.8
11 (木)	麦ごはん ホキのカレー 竜田揚げ きんぴらごぼう もずく汁	ホキ 豆腐	牛乳 もずく	人参★ 葱★	生姜 ごぼう こんにゃく 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉 砂糖	油 ごま	701 28.4 19.1
12 (金)	麦ごはん 豚キムチ 春雨と卵のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参★ 青梗菜★ 葱★	生姜 玉葱★ キムチ 白瓜★ 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	730 28.3 19.5
15 (月)	麦ごはん 鯖の煮付け ひじきと小松菜の炒め煮 味噌汁 【和食の日】	鯖 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき 若布	小松菜★ 人参★ 葱★	生姜 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	油	666 29.7 15.0
16 (火)	キャロットパン ポテトのカレー煮 ひじきサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参★ ピーマン★	玉葱★ コーン キャベツ★	キャロットパン じゃが芋	油 ノエッグハーフ	692 24.9 28.5
17 (水)	麦ごはん チキンチキンごぼう 豆乳入り味噌汁	鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	人参★ 葱★	ごぼう 枝豆 玉葱★	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋	油	809 27.6 24.0
18 (木)	麦ごはん シュウマイ 胡瓜と若布の酢の物 ごま坦々風スープ みかんジュース	シュウマイ 牛肉 豚肉 味噌 豆乳	牛乳 若布	人参★ 青梗菜★	胡瓜★ かぼず果汁 にんにく 生姜 もやし 木耳 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 ビーフン	油 ごま ねりごま	762 25.4 18.9
19 (金)	ピラフ えびとアスパラガスのクリーム煮 甘夏サラダ	鶏肉 えび	牛乳 チーズ 生クリーム	人参★ アスパラガス	コーン 玉葱★ キャベツ★ 胡瓜★ 甘夏	米★ じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	707 21.7 20.6
22 (月)	麦ごはん ソーキそば マーミナチャンプル パンゼリー 【沖縄県の料理】	豚肉 かまぼこ 卵 厚揚げ ツナ かつお節	牛乳	人参★ 葱★ ニラ★	生姜 玉葱★ もやし	米★ 丸麦 うどん 砂糖 ゼリー	ごま油	752 30.3 17.9
23 (火)	横割り丸パン 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 【アメリカの料理】	ハンバーグ あさり ハム 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参★ トマト	玉葱★ にんにく キャベツ★ 胡瓜★ コーン レモン果汁	パン でん粉 ポテトチップス じゃが芋 砂糖	油	728 29.4 28.5
24 (水)	麦ごはん えびと豆腐のチリソース 小松菜サラダ	豚肉 えび 豆腐 ハム	牛乳	人参★ 小松菜★	玉葱★ しめじ 生姜 にんにく キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ノエッグハーフ	726 30.3 21.2
25 (木)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参★	玉葱★ にんにくりんご みかん パイン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉	油 バター	772 21.3 19.4
26 (金)	麦ごはん 鱈のノエッグマヨ焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 【朝ご飯の日】	鱈 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 塩昆布 若布	水菜★ 葱★ 人参★ 南瓜★	キャベツ★ 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦	ノエッグハーフ ごま ごま油	690 26.8 19.5
29 (月)	麦ごはん 豚じゃが ごま和え 納豆	豚肉 納豆	牛乳	人参★ さやいんげん 小松菜★	玉葱★ こんにゃく もやし	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま ねりごま	711 25.9 17.1
30 (火)	コッパン 小松菜ときのこのスパゲティ 梅ドレッシングサラダ みかんジュース	ベーコン	牛乳	人参★ 小松菜★ トマト	玉葱★ しめじ エリンギ コーン うめ にんにく キャベツ★ 胡瓜★ レモンかじゆ みかん果汁	パン スパゲティ 砂糖	油	702 24.5 15.7

※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。