

令和7年6月 給食献立表



手洗い・うがいをしよう

蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。
感染症対策として、手洗い・うがいの必要性がいわれています。手洗い・うがいは食中毒を防ぐためにも有効です。
うがいは口に水を含んでブクブクして吐き出す、次ののをガラガラして吐き出すの2段階で行いましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	胃の仲間 (腸や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	胃の仲間 (腸や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
2	月	鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ ★ご飯	牛乳 ご飯お焼き	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	鶏肉 ハム いりこ 牛乳 かつお節 卵	玉葱 人参 さやいんげん もやし キャベツ だいこん えのきたけ オクラ ねぎ	コーンオムレツ ツナ和え 豆乳スープ ★ご飯	米 コーン 油 でんぶ ごま油	卵 スキムミルク ツナ ベーコン かつお節 豆乳	玉葱 テンゲン菜 もやし 人参 しめじ ねぎ
3	火	魚のごま油焼き ツナとわかめの酢の物 豚汁 ★ご飯	お茶 磯助煮	米 でんぶ ごま油 コーン缶 ごま 砂糖 さいとも 油	あじ わかめ ツナ缶 豚肉 豆腐 いりこ みそ 大豆 いりこ	きゅうり 人参 ごぼう だいこん ねぎ	カレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ バン 砂糖	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
4	水	鶏肉の香味焼き じゃがいもとピーマンのソテー 村雲汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 ごま油 じゃがいも 油 でんぶ 砂糖	鶏肉 みそ ベーコン 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 寒天	にんにく ピーマン 玉葱 えのきたけ 黄芽菜 もも 豆	野菜ラーメン 五目豆 ★ご飯	中華めん ごま油 しらす 砂糖 マカロニ	豚肉 みそ 牛乳 大豆 ごま油 油揚げ	人参 キャベツ もやし 玉葱 ごぼう
5	木	厚揚げと豚肉の煮物 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 油 砂糖 でんぶ ごま マヨネーズ マカロニ	厚揚げ 豚肉 竹輪 みそ いりこ 牛乳 きな粉	さやいんげん 玉葱 人参 キャベツ きゅうり なす	魚のみそ煮 磯和え すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま バン 油	さくらみそ かまぼこ のり はんぺん ごま油 かつお節	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな 玉葱 ピーマン
6	金	雑菜 豆腐スープ 果物 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも でんぶ	豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 ベーコン しらす干し	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 デンゲンツツアイ メロン	鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ みそ汁 ★ご飯	米 マーメイド 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ハム 厚揚げ わかめ いりこ みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ねぎ
7	土	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	牛乳 ビスケット バナナ	米 スパゲティ 油 でんぶ ビスケット	ベーコン チーズ 卵 かつお節 ごま 牛乳	玉葱 ピーマン しめじ えのきたけ 人参 ねぎ バナナ	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 煮しらす 油 砂糖 とうもろこし	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 いんげん こまつな
9	月	トマトカレー キャベツのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 あじさいヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム 寒天 ススキミルク ヨーグルト	トマト 玉葱 人参 りんご グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ネーブル がらジュース	魚のあんかけ 小松菜と油揚げの煮びたし 五目汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぶ 油	さけ 油揚げ かつお節 豆腐 いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん しいたけ こまつな もやし かぼちゃ ねぎ
10	火	麻婆豆腐 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 ツナトースト	米 砂糖 ごま油 でんぶ ビーフン バン マヨネーズ	豆腐 豚肉 みそ いりこ ツナ缶 チーズ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが もやし ねぎ メロン	ポテトミートローフ ひじきの和風サラダ コンソープ ★ご飯	パン 油 バン粉 コーン じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 卵 ひきき ベーコン	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり パセリ
11	水	魚のみそ照り焼き カミカミサラダ すまし汁 ★ご飯	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 砂糖 コーン マヨネーズ 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	ホキ みそ しらす干し 大豆 はんぺん ごま油 かつお節 牛乳 卵	しょうが キャベツ きゅうり しめじ こまつな	焼きそば わかめスープ ★ご飯	中華めん 油 ごま	豚肉 かつお節 豆腐 かつお節 青のり わかめ かまぼこ	キャベツ もやし 人参 玉葱
12	木	チーズと青菜のオムレツ キャベツのツナ和え 豆乳スープ ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 油 でんぶ コーンフレーク	卵 チーズ ツナ缶 ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	デンゲンツツアイ 人参 玉葱 キャベツ もやし しめじ ねぎ バナナ もも 豆	鶏肉のクリーム煮 コールスロー ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも コーン マカロニ パター マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
13	金	豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 ふなやき	米 油 砂糖 でんぶ 青のり 醤油 小麦粉 砂糖	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳	人参 玉葱 菜の花 きゅうり ネーブル	魚のカレムニエル ポテトサラダ かき玉汁 ★ご飯	パン 小麦粉 油 パター じゃがいも コーン マヨネーズ いちごジャム	メルルサ 卵 かまぼこ ごま油 かつお節	きゅうり 人参 ぶなしめじ ねぎ
14	土	きつねうどん 切干大根煮つけ ★ご飯	お茶 クラッカー ヨーグルト	米 うどん 砂糖 油 クラッカー	油揚げ いりこ かつお節 ヨーグルト	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ 切干しだいこん さやいんげん	雑菜 豆腐スープ ★ご飯	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも でんぶ	豚肉 豆腐 いりこ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 デンゲンツツ
16	月	ハヤシチュー 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこマフィン	米 じゃがいも 油 砂糖 ゆめ豆腐 パター マヨネーズ ごま はちみつ	牛肉 ベーコン きな粉 スキムミルク 卵 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト こまつな もやし すいか	肉豆腐卵とじ しらすあえ みそ汁 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖 ごま	牛 豆腐 卵 しらす干し わかめ いりこ みそ	人参 ねぎ きゅうり かぼちゃ 玉葱 えのきたけ
17	火	柳川煮 煮豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし	米 しらす 油 砂糖 ふとうもろこし	豚肉 大豆 わかめ いりこ みそ 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん ぎゅうり デンゲンツツアイ	トマトカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 にんにく きゅうり りんご グリンピース キャベツ
18	水	ゆかりご飯 にゅう麺 はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 じゃがいも おやき	米 そうめん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 ごま油 はんぺん 牛乳 卵 スキムミルク チーズ	しらす 干し椎茸 こまつな えのきたけ	魚の竜田揚げ 卵とじ 豆乳汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	赤魚 卵 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	しょうが 人参 玉葱 ねぎ グリンピース 干し椎茸
19	木	チキンピザ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ 小麦粉 パター	鶏肉 大豆 かつお節 ツナ缶 牛乳 卵	玉葱 人参 ごぼう みずな メロン	チャンプル みそ汁 ★ご飯	米 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ いりこ みそ	人参 もやし になす 玉葱
20	金	魚のレモン焼き ヨーグルトサラダ かぼちゃスープ ★ご飯	牛乳 卵サンド	米 マヨネーズ バン バター	さけ ハム ヨーグルト 牛乳 卵	レモン ねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参	鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ オクラスープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	鶏肉 ハム いりこ	玉葱 人参 いんげん もやし キャベツ 太ねぎ えのきたけ オクラ
21	土	焼きそば わかめスープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ バナナ	米 中華めん 油 まるぼろ	豚肉 かつお節 わかめ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 しいたけ バナナ	厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖 コーン ごま油 小麦粉 油	厚揚げ 牛肉 ひきき ハム	玉葱 人参 こまつな きゅうり かぼちゃ
23	月	夏野菜炒め ナムル 中華スープ ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 ごま 油 ごま油 砂糖 でんぶ 小麦粉	豚肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく しいたけ 黄ピーマン 玉葱 人参 なす もやし きゅうり たくのこ しめじ テンゲンツツアイ	鶏肉のマッシュポテト焼き 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	米 マッシュポテト マヨネーズ ごま	鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ いりこ みそ	こまつな もやし 人参 かぼちゃ
24	火	竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ* みそ汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 小麦粉 でんぶ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	竹輪 あおのり ハム 油揚げ いりこ みそ 牛乳 寒天 スキムミルク	もやし キャベツ だいこん トウモロコシ なす 人参 ねぎ 黄芽菜 もも 豆	麻婆豆腐 春雨スープ ★ご飯	米 砂糖 ごま油 春雨 でんぶ	豆腐 豚肉 みそ ベーコン いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが キャベツ
25	水	※誕生会※ 洋風まぜご飯 魚のコーンフレーク焼き こふきいも 卵のスープ	お茶 バナナサンデー	米 コーン マヨネーズ コーンフレーク バン粉 じゃがいも でんぶ 油 ウエハース	ベーコン たら チーズ 卵 わかめ かつお節 ごま油 アイスクリーム	人参 パセリ 玉葱 バナナ	きつねうどん 切干大根煮つけ ★ご飯	うどん 砂糖 油 カステラ	油揚げ 牛肉 いりこ さつま揚げ	人参 ねぎ 切干大根
26	木	ぎせい豆腐 しらす和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 チーズサンド	米 砂糖 バン バター マヨネーズ	豆腐 鶏肉 干し椎茸 卵 しらす干し いりこ みそ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース テンゲンツツアイ もやし かぼちゃ キャベツ	豚肉の生巻焼き キャベツのごま和え 豆乳汁 ★ご飯	米 油 ごま 砂糖	豚肉 豆乳 みそ 豆腐 いりこ	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ
27	金	ポークカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか レーズン	魚のごま油焼き 酢の物 汁ビーフン ★ご飯	米 でんぶ ごま油 ごま マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも パター	あじ わかめ かまぼこ 卵 豚肉 いりこ	きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ
28	土	野菜ラーメン ひじき酢の物 ★ご飯	牛乳 せんべい チーズ	米 中華めん ごま油 とうもろこし ごま 砂糖 せんべい	豚肉 みそ 牛乳 干し椎茸 ハム チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり	厚揚げのそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ ごま マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも パター	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵 わかめ みそ いりこ	いんげん 玉葱 キャベツ きゅうり 人参
30	月	肉じゃが ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 小麦粉	豚肉 ツナ缶 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ススキミルク 卵	玉葱 人参 さやいんげん デンゲンツツアイ もやし ねぎ キャベツ えのきたけ レーズン	ハヤシチュー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 ごま マヨネーズ マヨネーズ 砂糖 はちみつ	牛肉 ベーコン	にんにく 玉葱 人参 もやし グリンピース トマト こまつな

※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。

久留米市子ども未来部