



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和8年1月分献立表

久留米市教育委員会

久留米市立 小学校

こんがつ きゅうしよく
今月の給食めあて

きゅうしよく ささ ひとびと た もの かんしゃ
給食を支える人々や食べ物に感謝しよう



きゅうしよくひょう
給食標語

れい わ ね ん ど ゆうしゅうしょう
令和6年度 優秀賞

～こんだてひょう 見たら おなかがすいてくる～

く る め し り つ い め つ か し ょ う が つ こ う かね こ はる
久留米市立犬塚小学校 金子 春 さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい なか 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(HK100g) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしよく 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)		
9 きん (金)	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ みずな バインかん	602 18.4 17.3	ぶたにく えいよう 豚肉の栄養ついて し 知ろう
13 か (火)	むぎごはん	チキンチキンごぼう けんちょうじる オレンジかん 【やまぐちけんのりょうり】	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ みかんジュース	680 22.9 21.9	やまぐちけん りょうり 山口県の料理を あじ 味わおう
14 すい (水)	むぎごはん	さばのうめこ こうはくなます いわいじる 【しょうがつりょうり】	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ こんが するめ	ばいにく しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい かつおな ほししいたけ	543 27.7 13.4	しょうがつ りょうり 正月の料理について し 知ろう
15 もく (木)	たまごどんぶり	ひじきのいために さつまじる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ だいず とりにく みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ みずな こんにゃく ごぼう だいこん しめじ ねぎ	587 21.5 17.5	あさ どんぶり 朝ごはんに丼を と い 取り入れてみよう
16 きん (金)	しそごはん	ほっかいラーメン ほうれんそうのソテー りんご	こめ むぎ ちゅうかめん ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう ほたて ぶたにく みそ ベーコン	しそ もやし コーン にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう エリンギ りんご	567 19.3 14.8	しょうず 上手にもりつけよう
19 げつ (月)	しょくパン	かぶのシチュー こまつなサラダ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ハム ひじき	たまねぎ かぶ にんじん かぶのは こまつな みずな コーン	545 20.6 20.9	く る め そだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
20 か (火)	むぎごはん	わかさぎのカレーあげ だいずとツナのサラダ ラビオリスー ぷりかけ 【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ ラビオリ	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ だいず ぷりかけ	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん	604 23.3 17.2	た よくかんで食べよう
21 すい (水)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに もやしのソテー ぼんかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しょうが もやし キャベツ ぼんかん	627 23.3 22.4	ぼんかんについて し 知ろう
22 もく (木)	むぎごはん	さけのしおやき はくさいのそくせきつけ すいとん おにぎりのり 【きゅうしよくきねんび】	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ちりめん あぶらあげ のり	はくさい にんじん ごぼう ねぎ	551 24.8 11.0	きゅうしよくきねんび 給食記念日について し 知ろう
23 きん (金)	なめし	にくうどん だいこんとみずなのあえもの りんご	こめ むぎ かんめん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	だいこんば たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みずな りんご	578 19.1 11.8	あんぜん はこ 安全に運ぼう
26 げつ (月)	ミルクねじりパン	わふうスパゲティ かいそうサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく キャベツ にんじん りんご グリーンリーフレタス	571 20.7 18.4	かいそう 海草のはたらきに し ついて知ろう
27 か (火)	むぎごはん	すきやき ひじきとれんこんのサラダ ぼんかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ツナ ひじき	しらたき はくさい にんじん ねぎ れんこん みずな ぼんかん	600 22.9 18.9	すきやきについて し 知ろう
28 すい (水)	むぎごはん	ホキのオーロラソースかけ ブロッコリーのソテー レンズまめのスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン レンズまめ	ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	638 21.6 20.1	ま かぜに負けない からだをつくろう
29 もく (木)	むぎごはん	ちくさやき しらたきのしおこんがいため とうにゅういりみそする 【わしよくのひ】 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんが みそ とうにゅう	にんじん ほししいたけ サラダな しらたき チンゲンサイ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	557 20.6 15.4	いちじゅうさい 一汁二菜について し 知ろう
30 きん (金)	むぎごはん	じゃがいものそばろに キャベツとわかめのすのもの こまつなのぷりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	560 18.7 13.0	こまつな 小松菜について し 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。