



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



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 ぬ つ か し ゅ う が つ ー ー か ね こ ほ る
久留米市立犬塚小学校 金子 春 さん

じつしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中での役割			エネルギー(100gあたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしゅく 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)	けんさんむぎ しよくパン	くろまめきなごクリーム かぶのシチュー くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	パン くろまめきなごクリーム じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりく まぐろ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは みずな キャベツ チンゲンサイ	573 22.0 24.3	く る め さん や さ い あじ 久留米産の野菜を味 わおう
13 か (火)	ごはん	ぶりのてりやき なます がめに 【しょうがつのりょうり】	ごはん さとう ごま さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりく	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく いんげん れんこん	634 28.8 19.9	しょうが つ り ょ う り 正月の料理について 知ろう
14 すい (水)	ごはん	にくうどん やさしいため りんごかん	ごはん うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ かんてん	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ りんごかじゅう	601 20.9 12.7	じ ょ う ず も つ 上手に盛り付けよう
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】	ごはん むぎ さとう でんぶ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご だいず ひじき ぶたにく てんぷら みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく だいこん ごぼう ほうれんそう	588 21.5 15.8	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)	コッペパン	ポークビーンズ ごぼうサラダ りんご	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう キャベツ りんご	574 22.7 23.6	か ぜ に 負 け な い か ら だ をつくらう
19 げつ (月)	むぎごはん	ふゆやさいかレー おこのみフルーツ 【しよくいくのひ】	ごはん むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん れんこん たまねぎ だいこん こんにやく りんご みかん もも バイン	591 16.6 16.3	ふ ゆ や さ い 冬野菜について 知ろう
20 か (火)	むぎごはん	さばのうめい に りあえ かきたまじる 【わしよくのひ】	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう さば のり たまご とうふ	ばいにく しょうが にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ	560 24.2 17.1	わ し ょ く し 和食について知ろう
21 すい (水)	ごはん	チキンチンごぼう ゆずあえ おおひらじる 【やまぐちけんのりょうり】	ごはん でんぶ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりく こうやどうふ あぶらあげ	ごぼう えだまめ はくさい もやし にんじん ゆずかじゅう れんこん しいたけ こんにやく	582 21.0 19.8	や ま ぐ ち け ん り ょ う り 山口県の料理を あじ 味わおう
22 もく (木)	むぎごはん	やしきしゃも くきわかめのカレーいため みそしる ぶどうかん 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ だいず ちくわ あぶらあげ あつあげ みそ かんてん	にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ ぶどうかじゅう	586 22.5 18.0	た よくかんで食べよう
23 きん (金)	ミルクコッペパン	わふうスパゲティ ひじきとれんこんサラダ みかん	ミルクパン スパゲティ あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ ひじき	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく れんこん キャベツ コーン みかん	594 21.3 20.2	か ん し ゃ た 感謝して食べよう
26 げつ (月)	むぎごはん	だいこんのそくせきづけ さけのしおやき すいとん 【24か きゅうしよくきねんび】	ごはん むぎ さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう こんぶ さけ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ	602 22.7 16.8	き ゅ う し ょ く き ね ん び 給食記念日について 知ろう
27 か (火)	ごはん	こまつなふりかけ じゃがいものそぼろに わかめとツナのあえもの 【ファイバーこんだて】	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし ぶたにく だいず わかめ まぐろ	こまつな たまねぎ にんじん いんげん しいたけ だいこん	576 23.4 13.6	し ょ く づ け ん い は たら 食物繊維の働きに し ついて知ろう
28 すい (水)	むぎごはん	ちくさやき ほうれんそうのいためもの びりからちゃんこじる 【じばさんのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりく たまご つくね とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし みずな はくさい ごぼう しめじ ねぎ しょうが	588 25.3 19.3	ち さ ん ち し ょ う 地産地消について し 知ろう
29 もく (木)	ごはん	しおマーボー豆腐 かいそうサラダ みかん	ごはん あぶら でんぶ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいずミート ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	585 21.9 16.5	だ い ず し 大豆について知ろう
30 きん (金)	コッペパン	ホキのオーロラソースかけ ゆでキャベツ やさしいスープ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ レンズまめ とりく	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	562 23.6 21.8	あ ん ぜん は こ 安全に運ぼう

※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。