



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

こいつづくきゅうしょくよく
今月の給食めあて

きゅうしょくささひとひとたものかんしゃ
給食を支える人々や食べ物に感謝しよう



きゅうしょくひょう
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

み
～こんだてひょう 見たら おなかがすいてくる～

くるめしりついつみつかしょくがっこ
久留米市立犬塚小学校 金子 春さん

じっしご 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい 食品名とからだの中でのはたらき			エネルギー(摂取量) たんぱく質(グラム) しつ(脂質(グラム))	めあて
	しゅしょく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ(黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる あか(赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる みどり(緑のグループ)		
9 きん (金)	けんさんむぎ しょくパン	くろまめきなこクリーム かぶのシチュー くるめさんサラダ 【じばさんのひ】	パン くろまめきなこクリーム 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 とりにく 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 とりにく	しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 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 し 知ろう
14 すい (水)	ごはん	にくうどん やさいいため 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 でんぶん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご だいす ひじき ぶたにく てんぶら みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく 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	ポークピーンズ 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 だいす 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	ま かぜに負けないからだ をつくろう
19 げつ (月)	むぎごはん	ふゆやさいカレー おこのみフルーツ 【しょくいくのひ】	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 にんにく 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 し 知ろう
20 か (火)	むぎごはん	さばのうめに のりあえ かきたまじる 【わしょくのひ】	ごはん むぎ さとう じゃがいも でんぶん	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 和食について知ろう
21 すい (水)	ごはん	チキンチキンごぼう ゆずあえ おおひらじる 【やまぐちけんのりょうり】	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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 こんにゃく	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	やきしやも 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 だいす 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	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 べーコン 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 さけのしょやき すいとん 【24かきゅうしょくねんび】	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	きゅうしょくねんび 給食記念日について し 知ろう
27 か (火)	ごはん	こまつなりかけ 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 だいす 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	じょもじょん 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	ちぐさやき 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 とりにく 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 はたら 地産地消について し 知ろう
29 もく (木)	ごはん	しおマーボーどうふ かいそうサラダ みかん	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいすミート 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	だいす 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 とりにく	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

しきもつ そうだん がっこう えいようし そうだん ぎゅうにゅう ほん まいにち にゅうか つごう こんだておよ ざいりょう いちぶ へんこう
※ 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。

かくがつこう ぎょうう おう きゅうしょく な ひ かくちく こんだてひょう く め し けいさい
※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。