



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

こんげつ 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



きゅうしよくひょう
給食標語

れい わ ね ん ど ゆうしゅうしやう
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(1000kcal) 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	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 とろろ 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
14 すい (水)	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 パーコン	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	じょうず 上手にもりつけよう
15 もく (木)	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 パーコン 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 からだをつくらう
16 きん (金)	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 ごま あぶら さつまじり	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ だいず とうろく 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 朝ごはんに丼を と 取り入れてみよう
19 げつ (月)	しよくパン	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 しろいんげんまめ とうろく 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)	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
21 すい (水)	むぎごはん	さけのしおやき はくさいのそくせきづけ すいとん おにぎり 【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
22 もく (木)	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 こんご あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり とうろく 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
23 きん (金)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに キャベツとわかめのすのもの こまつなのふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶ 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
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 パーコン 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	さばのうめに こうはくなます いわいじ 【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 かまぼこ こんぶ 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
28 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ パーコン	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
29 もく (木)	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 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
30 きん (金)	むぎごはん	ちくさやき しらたきのしおこんぶいため とうろくいりみそしる 【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 たまご しおこんぶ みそ とうろく	にんじん ほししいたけ サラダ 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	いちじゅうにさい 一汁二菜について 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。