



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

今月の給食めあて

給食を支える人々や食べ物に感謝しよう



給食標語

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～

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		食品名とからだの中でのはたらき			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)	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 ごまごこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりく 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 め そだ やさい 久留米育ちの野菜を あじ 味わおう
13 か (火)	むぎごはん	さばのうめこ こうはくなます いわいじろ 【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 とりく 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
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 ペーコン	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	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 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
16 きん (金)	ワンローフパン	わかさぎのカレーあげ だいずツナのサラダ ラビオリスープ いちごジャム 【かみかみこんだて】	パン こむぎこ でんぶ あぶら マヨネーズ ラビオリ ジャム	ぎゅうにゅう わかさぎ ツナ だいず	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん	595 25.6 20.7	よくかんて よくかんで食べよう
19 げつ (月)	むぎごはん	ちぐさやき しらたきのしおこんぶいため とうにゅういりみそする 【わしよのひ】 【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 とりく たまご しおこんぶ 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	いちじゅうにさい 一汁二菜について し 知ろう
20 か (火)	むぎごはん	チキンチキンごぼう けんちょうじる オレレンジかん 【やまぐちけんのりょうり】	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく 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
21 すい (水)	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
22 もく (木)	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
23 きん (金)	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 ペーコン 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 海藻のはたらきに し ついて知ろう
26 げつ (月)	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 おにぎりのり 【きゅうしよきねんび】	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	きゅうしよきねんび 給食記念日について し 知ろう
27 か (火)	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 さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ だいず とりく 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 取り入れてみよう
28 すい (水)	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 たつしふんにゅう 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
29 もく (木)	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 ばこ 安全に運ぼう
30 きん (金)	かしわがたパン	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	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキフライ ペーコン 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	618 24.8 23.8	ま かぜに負けない からだをつくろう

※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。