



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
田主丸学校給食共同調理場

今月の給食めあて

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



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 おなががすいてくる～

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

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
9 (金)	むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん★	たまねぎ にんにくりんご みかん パイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこさとう	あぶら バター	656 19.7 18.5
13 (火)	しよくパン ミートオムレツ コールスローサラダ いんげんまめのポタージュ いちごジャム 【てあらいこんだて】	オムレツ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん★	キャベツ★ きゅうり★ パイン たまねぎ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	558 22.3 18.7
14 (水)	むぎごはん ぶりのごまソースかけ こうはくなます いわいじる 【しょうがつのりょうり】【わしよくのひ】	ぶり あぶらあげ とりにく すもめ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん★ こまつな★	だいこん ゆずかじゅう はくさい★ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう さといも	あぶら ごま	667 25.9 25.7
15 (木)	むぎごはん ほっかいラーメン ちゅうかあえ さけふりかけ	ほたて ぶたにく みそ ふりかけ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★ チンゲンサイ★	キャベツ★ コーン もやし きくらげ	こめ★ まるむぎ ちゃんぽんめん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら バター	603 22.9 15.3
16 (金)	むぎごはん チキンチキンごぼう さといものごじる 【やまぐちけんのりょうり】	とりにく あぶらあげ だいいずペースト とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ★	ごぼう えだまめ はくさい★ たまねぎ しめじ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう さといも	あぶら	678 25.8 23.0
19 (月)	むぎごはん マーボーどうふ もやしとちりめんのナムル	ぶたにく だいいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん★ ニラ★ チンゲンサイ★	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	578 23.5 17.1
20 (火)	ミルクコッペパン ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ 【ファイバーこんだて】	ぶたにく だいいず★ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん トマト ほうれんそう★	たまねぎ コーン	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグハーフ	590 27.9 20.3
21 (水)	むぎごはん おやこどんぶり れんこんサラダ ヨーグルト 【あさごはんのひ】	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★ ねぎ★ こまつな★	たまねぎ ほししいたけ れんこん キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	614 24.3 17.5
22 (木)	むぎごはん カレーうどん ブロッコリーのサラダ わかめふりかけ	とりにく	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん★ ねぎ★ ブロッコリー★	たまねぎ コーン キャベツ★ きゅうり★ レモンかじゅう	こめ★ まるむぎ うどん こむぎこ	バター あぶら ノンエッグハーフ	577 16.8 15.2
23 (金)	むぎごはん みずたき さわらのみそだれ おひたし 【じばさんのひ】	とりにく とうふ さわら みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★ しゆんぎく★ こまつな★	はくさい★ えのきたけ ほししいたけ かぼすかじゅう しょうが もやし	こめ★ まるむぎ マロニー さとう でんぶん		569 27.4 16.3
26 (月)	むぎごはん さばのしおやき ごまあえ すいとん 【きゅうしよくきねんび】	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん★ ねぎ★	はくさい★ ごぼう だいこん	こめ★ まるむぎ すいとん	ごま ねりごま あぶら	669 22.9 22.8
27 (火)	こくとうしよくパン かぶのシチュー こまつなサラダ 【じばさんのひ】	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん★ かぶのは★ こまつな★	かぶ★ たまねぎ キャベツ★ コーン	こくとうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ノンエッグハーフ	578 20.9 23.7
28 (水)	むぎごはん じゃがいものそばろに のりあえ ほんかん	ぶたにく だいいず	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん★	たまねぎ こんにやく しょうが えだまめ れんこん きゅうり★ ポンカン	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	560 18.4 12.6
29 (木)	むぎごはん きびなごのかりかりフライ くきわかめのいために とうふのみそじる 【かみかみこんだて】	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご くきわかめ わかめ	にんじん★ ねぎ★	たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	583 21.1 19.2
30 (金)	むぎごはん ハンバーグ トマトソースかけ チーズサラダ レンズまめのスープ	ハンバーグ ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん★	たまねぎ しめじ キャベツ★ セロリー	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	621 22.4 19.3

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地産地消です。