



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

こんげつ きゅうしょく  
今月の給食めあて

きゅうしょく ささ ひとびと 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 りついぬかしきょうがっこう 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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
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 だっしゅんにゅう ヨーグルト	にんじん★	たまねぎ にんにくりんご みかん バイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも ごむぎ さとう	あぶら バター	656	
13 (火)	しょくパン 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】【わしょくのひ】	ぶり あぶらあげ とりにくするめ	ぎゅうにゅう こんぶ	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★ チングンサイ★	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 だいすペースト 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 マーボードウふ もやしとちりめんのナムル	ぶたにく だいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん★ ニラ★ チングンサイ★	たまねぎ ほしいたけ 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 ポークピーンズ ほうれんそんのサラダ 【ファイバーこんだて】	ぶたにく だいす★ 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★	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 ごむぎ	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★ しゅんぎく★ こまつな★	はくさい★ えのきたけ ほしいたけ 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 さばのしやき ごまあえ すいとん 【きゅうしょくねんび】	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそ★ 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)	こくとうしょくパン 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 ごむぎ	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 じゃがいものそぼろに のりあえ ぽんかん	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん★	たまねぎ こんにゃく 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 きびなごのカリカリフライ くきわかめのいたために とうふのみそしる 【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。※荷物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★は地場産物です。