



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 きやうしよく
今月の給食めあて

きやうしよく 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



きやうしよくひょうご
給食標語

れいわ ねんど ゆうしゆうしやう
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 こ う ぐ 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		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
9 (金)	麦ご飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参★	玉葱 にんにくりんご みかん パイン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	815 23.8 21.9
13 (火)	食パン ミートオムレツ コールスローサラダ いんげん豆のポタージュ いちごジャム 【手洗い献立】	オムレツ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参★	キャベツ★ 胡瓜★ パイン 玉葱	パン 砂糖 じゃが芋 ジャム	油	697 28.3 23.1
14 (水)	麦ご飯 鰯のごまソースかけ 紅白なます 祝い汁 【正月の料理】【和食の日】	鰯 油揚げ 鶏肉 するめ	牛乳 昆布	人参★ 小松菜★	大根 ゆず果汁 白菜★ 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖 里芋	油 ごま	816 30.8 30.4
15 (木)	麦ご飯 北海ラーメン 中華和え 鮭ふりかけ	帆立 豚肉 味噌 ふりかけ ハム	牛乳	人参★ 葱★ 青梗菜★	キャベツ★ コーン もやし 木耳	米★ 丸麦 ちゃんぽん麺 春雨 砂糖	ごま油 ごま 油 バター	744 27.7 17.6
16 (金)	麦ご飯 チキンチキンごぼう 里芋の呉汁 【山口県の料理】	鶏肉 油揚げ 大豆ペースト 豆乳 味噌	牛乳	葱★	ごぼう 枝豆 白菜★ 玉葱 しめじ	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 里芋	油	844 31.6 27.7
19 (月)	麦ご飯 麻婆豆腐 もやしとちりめんのナムル 黒糖ビーンズ	豚肉 大豆 豆腐 味噌 黒糖ビーンズ	牛乳 ちりめん	人参★ ニラ★ 青梗菜★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	745 30.5 21.1
20 (火)	ミルクコッパン ポークビーンズ 法蓮草のサラダ 【ファイバー献立】	豚肉 大豆★ ツナ	牛乳	人参★ さやいんげん トマト 法蓮草★	玉葱 コーン	ミルクパン じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグハーフ	737 34.7 24.4
21 (水)	麦ご飯 親子丼 蓮根サラダ ヨーグルト 【朝ご飯の日】	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参★ 葱★ 小松菜★	玉葱 干椎茸 蓮根 キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	746 29.0 20.5
22 (木)	麦ご飯 カレーうどん ブロッコリーのサラダ 若布ふりかけ	鶏肉	牛乳 ふりかけ	人参★ 葱★ ブロッコリー★	玉葱 コーン キャベツ★ 胡瓜★ レモン果汁	米★ 丸麦 うどん 小麦粉	バター 油 ノンエッグハーフ	712 20.0 17.6
23 (金)	麦ご飯 水炊き 鰯の味噌だれ お浸し 【地場産の日】	鶏肉 豆腐 鰯 味噌 かつお節	牛乳	人参★ 葱★ 春菊★ 小松菜★	白菜★ えのき茸 干椎茸 かぼす果汁 生姜 もやし	米★ 丸麦 マロニー 砂糖 でん粉		694 32.8 18.6
26 (月)	麦ご飯 鰯の塩焼き ごま和え すいとん 【給食記念日】	鰯 豚肉	牛乳	法蓮草★ 人参★ 葱★	白菜★ ごぼう 大根	米★ 丸麦 すいとん	ごま ねりごま 油	818 27.2 26.3
27 (火)	黒糖食パン 蕪のシチュー 小松菜サラダ 【地場産の日】	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	人参★ 蕪の葉★ 小松菜★	蕪★ 玉葱 キャベツ★ コーン	黒糖パン じゃが芋 小麦粉	油 バター ノンエッグハーフ	722 25.5 28.8
28 (水)	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 海苔和え ぼんかん	豚肉 大豆	牛乳 もみ海苔	人参★	玉葱 こんにやく 生姜 枝豆 蓮根 胡瓜★ ポンカン	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	油 ごま油	705 22.3 14.2
29 (木)	麦ご飯 きびなごのかりかりフライ 茎若布の炒め煮 豆腐の味噌汁 【かみかみ献立】	鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 きびなご 茎若布 若布	人参★ 葱★	筍 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油	720 25.5 22.9
30 (金)	麦ご飯 ハンバーグ トマトソースかけ チーズサラダ レンズ豆のスープ	ハンバーグ ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	人参★	玉葱 しめじ キャベツ★ セロリー	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	油	774 27.6 23.3

※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★は地場産物です。