

令和8年2月分こんだて表【B】

学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会
久留米市中央学校給食共同調理場

<div><div><p>今月の給食わあて</p><p>ちさんちしょうし 地産地消について知ろう</p></div><div></div><div><p>給食標語</p><p>令和6年度 佳作</p><p>～すごいでしよ 苦手こくふく きょう食で～</p><p>久留米市立高良内小学校 石橋 愛莉佳 さん</p></div></div>									
日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal)
									たんぱく質(g) 脂質(g)
2 (月)	ご飯	いわしのかば焼き 小松菜のおひたし 豆乳入りみそしる 節分豆 【節分の日のこんだて】	いわし かつお節 ぶた肉 豆乳 米みそ 節分豆	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	もやし 大根 ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油	752
									27.4
									20.9
3 (火)	ご飯	厚あげのあまからいため ちゅうかコーンスープ 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ ベーコン 卵	牛乳	人参 にら ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ コーンクリームかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	764
									31.8
									24.9
4 (水)	みそにこみ うどん	野菜いため 大学いも 【朝ごはんの日】	とり肉 油あげ 米みそ 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	大根 ごぼう しめじ 玉ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	722
									20.3
									21.5
5 (木)	コッペパン	ホワイトシチュー 久留米産サラダ 【地場産の日】	ぶた肉 豆乳 ツナ	牛乳	人参 パセリ チンゲン菜 水菜	玉ねぎ コーン しめじ きゅうり	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	695
									26.4
									26.0
6 (金)	親子どんぶり	にびたし ごじる	とり肉 卵 米みそ ぶた肉 油あげ 大豆ペースト	牛乳	人参 水菜 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油	771
									31.1
									23.9
9 (月)	ご飯	さわらの西京焼き ぶた肉と大根のたいたん すましじる 【京都府の料理】	さわら 米みそ ぶた肉 油あげ ちくわ	牛乳	人参 水菜	大根 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 ふ	油	680
									30.0
									18.1
10 (火)	ご飯	マーボーどうふ バンサンスー ももゼリー 【中国の料理】	ぶた肉 とうふ ひきわり大豆 赤みそ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 干しいたけ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ももゼリー	油 ごま油	699
									25.5
									17.8
12 (木)	野菜 ちゃんぽん	あげぎょうざ ごぼうソテー	ぶた肉 米みそ 豆乳 ぎょうざ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油 すりごま ごま ごま油	670
									26.8
									25.1
13 (金)	麦ご飯	ハヤシシチュー あまなつサラダ	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく あまなつみかんかん キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油	709
									18.6
									16.7
16 (月)	ご飯	照焼きミートボール わかめとツナのサラダ 白菜スープ	ミートボール ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 大根 白菜	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	688
									27.5
									19.3
17 (火)	ご飯	いそに かきたまじる しそひじきつくだに	とり肉 大豆 油あげ 卵	牛乳 くわかめ わかめ しそひじきつくだに	人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	698
									25.6
									17.6
18 (水)	ご飯	さばのしょうがに ゆず和え ぶたじる 【和食の日】	さば ぶた肉 米みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが 白菜 ゆず 大根 玉ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 里いも	すりごま 油	773
									27.9
									28.0
19 (木)	メロンパン	大豆入りミートスパゲッティ 野菜スープ	ぶた肉 とり肉 ひきわり大豆	牛乳	人参 トマト角切りかん	玉ねぎ キャベツ	メロンパン スパゲッティ	油	767
									29.0
									24.0
20 (金)	ご飯	メンチカツ ほうれん草サラダ ワントンスープ	メンチカツ ツナ とり肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら	きゅうり コーン 玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 ワンタン	油 マヨネーズ ごま油	779
									21.8
									29.1
24 (火)	麦ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	762
									19.7
									18.0
25 (水)	ご飯	高野どうふのごもくに みそしる	ぶた肉 高野どうふ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	718
									31.6
									21.9
26 (木)	食パン	トマトミートオムレツ チーズ入りブロッコリーサラダ 白いんげん豆のポタージュ はちみつマーガリン	トマトミートオムレツ プレスハム とり肉 白いんげんピューレ 豆乳	牛乳 チーズ だっし粉乳	ブロッコリー 人参 パセリ	きゅうり パインかん 玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつマーガリン	油	737
									28.7
									31.6
27 (金)	ご飯	きびなごのいそべあげ にらともやしのいためもの 村雲じる 【かみかみこんだて】	ちくわ 卵 とうふ	牛乳 きびなご 青のり わかめ	にら 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	ご飯 でん粉	油 ごま油	663
									28.8
									18.7

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。