

# 令和8年3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



ねんかん ふ かえ  
1年間を振り返ろう



給食標語

れいわ ねんど かさく  
令和6年度 佳作

がっこう せかい きゅうしよく りょ ごう き ぶん  
～ 学校で 世界の給食 旅行気分 ～

く る め し り つ み づ ま し ょ う が く こ う き た お か あ じ ゅ  
久留米市立三瀬小学校 北岡 愛珠さん

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)	変わり ちらしずし	にびたし すましじる 【ひな祭りのこんだて】	とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	れんこん ごぼう 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖	ごま油 ごま油	728 29.3 21.4
3 (火)	ご飯	ハンバーグパベーキューソース 久留米産サラダ ジュリアンスープ	ミートハンバーグ ツナ 卵	牛乳	チンゲン菜 水菜 人参	玉ねぎ にんにく りんごピューレ きゅうり セロリ	ご飯 砂糖 でん粉	油	708 27.3 23.1
4 (水)	ご飯	とりのからあげ くきわかめの和え物 みそしる 米粉のケーキ(いちご) 【卒業お祝いのこんだて】	とり肉 油あげ 米みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 ねぎ	大根 コーン キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 米粉のケーキ(いちご)	油 すりごま ごま油	808 25.5 29.4
5 (木)	キャロットパン	水菜としめじのスパゲッティ レンズ豆のスープ 【朝ごはんの日】	ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳	水菜 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	キャロットパン スパゲッティ	油	794 26.9 29.8
6 (金)	麦ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	人参	大根 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	773 21.6 19.5
9 (月)	ご飯	さばのみそに 切干大根のうまに のっぺいじる 【和食の日】	さば 米みそ 油あげ とり肉	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが 切干大根 大根 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	ご飯 砂糖 里いも でん粉		777 27.8 27.2
10 (火)	ご飯	カレーマーボー ちゅうかサラダ	ぶた肉 高野どうふ プレスハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ もやし	ご飯 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	692 28.7 19.8
11 (水)	ご飯	ホキのかりんとうあげ 小松菜のいためもの にら玉じる のりふりかけ	ホキ ちくわ 卵	牛乳 のりふりかけ	小松菜 人参 にら	しょうが もやし コーン 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま すりごま	707 27.5 19.5
12 (木)	ワンローフパン	じゃがいものビーンズミートソース ひじきサラダ はちみつマーガリン	牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	ワンローフパン じゃがいも 砂糖 はちみつマーガリン	油 マヨネーズ すりごま	793 30.3 30.8
16 (月)	ご飯	さわらの照焼き ごぼうのいために 飛鳥じる 【地場産の日】	さわら とり肉 ぶた肉 厚あげ 米みそ 豆乳	牛乳	人参 いんげん ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく 大根	ご飯 砂糖	ごま油 ごま油	719 32.8 20.7
17 (火)	ご飯	ぶたじゃが ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	727 24.5 21.6
18 (水)	とり飯	キャベツとコーンのいためもの みそしる	とり肉 ベーコン とうふ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 砂糖	油	732 26.5 21.3
19 (木)	ミルク コッパン	メンチカツ コールスローサラダ 久留米ミネストローネ 【地場産の日】	メンチカツ プレスハム とり肉 大豆	牛乳	人参 水菜 トマト角切りかん	キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんごピューレ 大根 玉ねぎ	ミルクコッパン 砂糖	油	735 27.9 28.2
23 (月)	きつねうどん	小いわし梅の香あげ 野菜いため 【かみかみこんだて】	油あげ ベーコン	牛乳 小いわし梅の香あげ	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン	うどんめん 砂糖 でん粉	油	680 25.3 28.4

※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。