



れい わ ねん がつ ぶん こん だて ひょう
令和8年3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 きゅうしゅく
今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
 1年間を振り返ろう



きゅうしゅくひょうご
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 きゅうしゅく りょうご 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 っ こ う さ 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	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)
2 (月)	ちらしずし だいこんとさつまあげのもの すましじる ひなあられ きざみのり 【ひなまつりこんだて】	とりにく あぶらあげ きんしたまご さつまあげ うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	にんじん ねぎ★	れんこん ほししいたけ えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ★ さとう ふ ひなあられ	あぶら	546 20.7 12.3
3 (火)	あげパン ポトフ ささみときゅうりのごまサラダ	きなことりにく ササミ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな★	キャベツ★ たまねぎ セロリー きゅうり★ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	541 22.9 21.9
4 (水)	むぎごはん きつねうどん だいこんのしおこんぶあえ ひじきふりかけ 【じばさんのひ】	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ひじきふりかけ	にんじん ねぎ★ みずな★	ほししいたけ たまねぎ だいこん	こめ★ まるむぎ うどん さとう	ごま ごまあぶら	577 19.2 14.5
5 (木)	むぎごはん カレー フルーツミックス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	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	あぶら バター	623 18.8 15.3
6 (金)	むぎごはん さばのにつけ ごまあえ じゃがいものみそじる 【わしよくのひ】	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ★ にんじん ねぎ★	しょうが キャベツ★ たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	ごま ねりごま	660 22.8 24.3
9 (月)	むぎごはん しろみさかなのレモンしょうゆかけ だいこんとみずなのあえもの かきたまじる	バサ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	みずな★ にんじん ねぎ★	レモンかじゅう だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	611 24.1 21.1
10 (火)	ライむぎしよくパン ほうれんそうオムレツ キャロットサラダ ミネストローネ 【あさごはんのひ】	オムレツ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう トマト	コーン たまねぎ セロリー	ライむぎパン マカロニ じゃがいも	ノンエッグハーフ	590 22.2 24.7
11 (水)	むぎごはん まーぼーどうふ パンハッポウ 【じばさんのひ】	ぶたにく だいた どうふ みそ ハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり★ キャベツ★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ ポテトチップス	あぶら ごまあぶら	607 24.4 17.7
12 (木)	せきはん とりのからあげカレーあじ おかかあえ さわにわん ごましお	あずきとりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん みずな★	しょうが にんにく キャベツ★ コーン ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ	こめ★ もちごめ でんぶん	あぶら ごましお	633 26.3 23.7
13 (金)	むぎごはん じゃがいものそぼろに こまつなサラダ ヨーグルト 【ファイバーこんだて】	ぶたにく だいた ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな★	たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ノンエッグハーフ	617 22.2 14.9
16 (月)	むぎごはん わふうハンバーグ きりぼしだいこんのごまマヨあえ はくさいスープ おいわいケーキ 【そつぎょういわいこんだて】	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん	たまねぎ りんご にんにく きりぼしだいこん はくさい★ セロリー しめじ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん ケーキ	あぶら ノンエッグハーフ ごま	684 21.4 24.3
17 (火)	そつぎょうしき							
18 (水)	むぎごはん さわらのごまみそマヨネーズやき だいこんサラダ むらくもじる	さわら みそ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな★ ねぎ★	だいこん えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ねりごま ノンエッグハーフ ごま あぶら	608 27.9 21.1
19 (木)	キムタクごはん ほうれんそうのサラダ きのことレタスのつくねスープ 【ながのけんのりょうり】	ぶたにく ツナ つくね	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん	キムチ つぼつけ コーン たまねぎ しめじ えのきたけ レタス★	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグハーフ	552 20.4 17.1
23 (月)	むぎごはん やきししゃも くきわかめのいために とうにゅういりみそじる ミニようなしゼリー 【かみかみこんだて】	とりにく かつおぶし とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん ねぎ★	たけのこ たまねぎ ごぼう	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも ミニようなしゼリー	あぶら	558 19.8 15.0

※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。