



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 きゅうしよく
今月の給食めあて

ねんかん ふ かえ
 1年間を振り返ろう



きゅうしよくひょうご
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 きゅうしよく りょうご きぶん
～学校で 世界の給食 旅行気分～

く め し り つ み つ 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)	ちらし寿司 大根とさつま揚げの煮物 すまし汁 ひなあられ 刻み海苔 【ひな祭り献立】	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 さつま揚げ 魚そうめん	牛乳 若布 刻み海苔	人参 葱★	蓮根 干椎茸 枝豆 大根 えのき茸 玉葱	米★ 砂糖 麩 ひなあられ	油	664 25.0 13.8
3 (火)	揚げパン ポトフ ささみと胡瓜のごまサラダ	黄粉 鶏肉 ササミ	牛乳	人参 小松菜★	キャベツ★ 玉葱 セロリー 胡瓜★ コーン	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	684 28.6 26.6
4 (水)	麦ご飯 きつねうどん 大根の塩昆布和え ひじきふりかけ【地場産の日】	油揚げ 鶏肉 鰹節	牛乳 塩昆布 ひじきふりかけ	人参 葱★ 水菜★	干椎茸 玉葱 大根	米★ 丸麦 うどん 砂糖	ごま ごま油	713 23.1 16.7
5 (木)	麦ご飯 カレー フルーツミックス	牛肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	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	油 バター	773 22.6 17.7
6 (金)	麦ご飯 鯖の煮付け ごま和え じゃが芋の味噌汁【和食の日】	鯖 油揚げ 味噌	牛乳 若布	青梗菜★ 人参 葱★	生姜 キャベツ★ 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	ごま 練りごま	768 25.0 25.3
9 (月)	麦ご飯 白身魚のレモン醤油かけ 大根と水菜の和え物 かき玉汁	バサ 鰹節 卵 豆腐	牛乳 若布	水菜★ 人参 葱★	レモン果汁 大根 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま	747 28.6 24.8
10 (火)	ライ麦食パン 法蓮草オムレツ キャロットサラダ ミネストローネ【朝ご飯の日】	オムレツ ツナ ベーコン	牛乳	人参 豆苗 トマト	コーン 玉葱 セロリー	ライむぎパン マカロニ じゃが芋	ノンエッグハーフ	741 27.4 30.5
11 (水)	麦ご飯 麻婆豆腐 パンハッポウ さつまポテト 【地場産の日】	豚肉 大豆 豆腐 味噌 ハム いか	牛乳	人参 ニラ★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく 胡瓜★ キャベツ★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨 ポテトチップス さつまポテト	油 ごま油	823 30.2 22.9
12 (木)	赤飯 鶏のから揚げカレー味 おかか和え 沢煮椀 ごま塩 お祝いケーキ 【卒業祝い献立】	小豆 鶏肉 鰹節 豚肉	牛乳	青梗菜★ 人参 水菜★	生姜 にんにく キャベツ★ コーン ごぼう 筍 えのき茸 干椎茸	米★ もち米 でん粉 ケーキ	油 ごま塩	868 33.4 33.6
13 (金)	卒 業 式							
16 (月)	麦ご飯 和風ハンバーグ 切干大根のごまマヨ和え 白菜スープ	ハンバーグ ハム	牛乳	青梗菜★ 人参	玉葱 りんご にんにく 切干大根 白菜★ セロリー しめじ	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ノンエッグハーフ ごま	740 24.7 23.2
17 (火)	ミルクねじりパン お豆入りスパゲティ 久留米産サラダ りんご【手洗い献立】	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト 水菜★ 青梗菜★	玉葱 しめじ 胡瓜★ りんご	ミルクパン スパゲティ	油 オリブオイル	744 32.2 20.9
18 (水)	麦ご飯 鯖のごま味噌マヨネーズ焼き 大根サラダ 村雲汁	鯖 味噌 ハム 卵 豆腐	牛乳 若布	人参 小松菜★ 葱★	大根 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	練りごま ノンエッグハーフ ごま 油	723 31.2 23.7
19 (木)	キムタクごはん 法蓮草のサラダ きのことレタスのつくねスープ 【長野県の料理】	豚肉 ツナ つくね	牛乳	法蓮草★ 人参	キムチ つぼ漬け コーン 玉葱 しめじ えのき茸 レタス★	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 ノンエッグハーフ	679 24.7 20.1
23 (月)	麦ご飯 焼きししゃも 茎若布の炒め煮 豆乳入り味噌汁 桜餅 【かみかみ献立】	鶏肉 鰹節 豆乳 味噌	牛乳 ししゃも 茎若布	人参 葱★	筍 玉葱 ごぼう	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋 桜餅	油	716 23.5 16.3

※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。