

令和7年3月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・榎原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場



給食標語

令和5年度 佳作

～給食は みんなで笑った 思い出だ～

久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

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)
3 (月)	ご飯	とりのからあげ わかめとツナの和え物 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 ツナ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖 米粉のケーキ(いちご)	油	815 30.5 28.7
4 (火)	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 ふた肉 油あげ とうふ ちくわ	牛乳	人参 小松菜 水菜	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	720 28.9 21.2
5 (水)	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 ふた肉 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	734 27.4 28.7
6 (木)	ご飯	さばのみそに 切干大根のうまに かきたまじる 一食のり 【和食の日】	さば 米みそ 油あげ 卵	牛乳 わかめ のり	人参 いんげん ねぎ	しょうが 切干大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉		834 31.7 32.7
7 (金)	麦ご飯	カレー フルーツヨーグルト	牛肉	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	769 21.3 17.6
11 (火)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース 小松菜のソテー コーンクリームスープ	ミートハンバーグ ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だし粉乳	小松菜 人参 パセリ	玉ねぎ にんにく りんごピューレ もやし コーンクリームかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	746 25.7 22.8
12 (水)	黒糖食パン	水菜としめじのスパゲッティ 野菜スープ 【地場産の日】	ベーコン とり肉 大豆	牛乳	水菜 人参	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	黒糖食パン スパゲッティ	油	716 27.8 22.7
13 (木)	ご飯	肉じゃが ツナサラダ のりふりかけ	牛肉 ツナ	牛乳 のりふりかけ	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	724 24.8 20.0
14 (金)	親子 どんぶり	きびなごカリカリフライ みそしる 【かみかみこんだて】	とり肉 卵 厚あげ 米みそ	牛乳 きびなごフライ わかめ	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	802 32.1 26.8
17 (月)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ くきわかめのきんぴら ごじる	さわら ふた肉 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま	777 29.5 24.8
18 (火)	チキンライス	チーズ入り久留米産サラダ レンズ豆のスープ 【朝ごはんの日・地場産の日】	とり肉 ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	麦ご飯	油	723 26.2 19.2
19 (水)	きつねうどん	野菜いため 大学いも	油あげ ふた肉	牛乳	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	728 20.8 23.4
21 (金)	ご飯	カレーマーボー じゃがいもと卵のスープ アセロラゼリー	ふた肉 高野どうふ ベーコン 卵	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン にんにく セロリ	ご飯 でん粉 じゃがいも アセロラゼリー	油	799 31.0 24.7

※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。