



れい わ ねん がつ ぶん こん だて ひょう
令和7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 きやうりよ
 今月の給食めあて

ねんかん ぶん かい
 1年間を振り返ろう



きゆうしよくひょうご
 給食標語

れい わ ねん ど かさく
 令和5年度 佳作

きゆうしよく わら おも だ
 ~給食は みんなで笑った 思い出だ~

く る め し り つ か み つ し ょ う が つ こ う し ん ば ら あ や み
 久留米市立上津小学校 新原 綺海さん

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となる		主に体の調子を整えるものとなる		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)
3 (月)	ちらしずし だいこんとさつまあげのもの とうふのすましじる ひなあられ 【ひなまつりこんだて】	とりにくとうふ あぶらあげ きんしたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	れんこん ほししいたけ えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ★ さとう ひなあられ	あぶら	523 20.0 13.4
4 (火)	あげパン ポトフ あまなつサラダ	きなこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい★ たまねぎ セロリー キャベツ★ きゅうり★ あまなつ	パン さとう じゃがいも	あぶら	534 20.0 21.8
5 (水)	むぎごはん きつねうどん ひじきサラダ おかかふりかけ【じばさんのひ】	あぶらあげ とりにく ツナ ふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ねぎ★	ほししいたけ たまねぎ キャベツ★	こめ★ まるむぎ うどん さとう	ノンエッグハーフ	586 21.0 15.0
6 (木)	むぎごはん カレー フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにくりんご みかん バイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター	635 18.6 16.9
7 (金)	せきはん しろみざ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	あずき ばさ 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	こめ★ もちこめ さとう でんぶん	ごま あぶら	612 25.5 21.9
10 (月)	むぎごはん じゃがいものそぼろに いそあえ 【ファイバーこんだて】	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ こんにやく しょうが えだまめ キャベツ★ きゅうり★ コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	550 19.3 13.9
11 (火)	ミルクコッペパン きのコスパゲティ ごぼうサラダ 【じばさんのひ】	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう★ こまつな★	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく ごぼう	ミルクパン スパゲティ	あぶら ごま ノンエッグハーフ	552 22.8 17.2
12 (水)	むぎごはん ハンバーグトマトソースかけ グリーンサラダ こまつなとたまごのスープ クレープ 【そつぎょういらいこんだて】	ハンバーグ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな★	たまねぎ しめじ キャベツ★ きゅうり★ コーン レモンかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん クレープ	あぶら	688 22.3 24.0
13 (木)	そつぎょうしき							
14 (金)	むぎごはん まーぼーとうふ はるさめサラダ	ぶたにく だいず とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★ こまつな★	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	571 22.7 16.2
17 (月)	むぎごはん きびなごのあげに キャベツのあまずあえ あさりのみそじる【かみかみこんだて】	あさり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん ねぎ★	しょうが キャベツ★ たまねぎ	こめ★ まるむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	565 20.3 16.2
18 (火)	ワンローフパン じゃがいものクリームに かいそうサラダ 【てあらいこんだて】	とりにく しろいんげんめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム かいそうミックス	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり★ キャベツ★ コーン りんご	パン じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター ごま ごまあぶら	545 20.4 21.1
19 (水)	キムタクごはん ほうれんそうのサラダ きのこ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 レタス★ えのきたけ	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	537 19.3 16.2
21 (金)	むぎごはん さわらのてりやき かぼすあえ あすかじる 【わしよのひ】	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★ ねぎ★	しょうが だいこん かぼすかじゅう ごぼう はくさい★ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん じゃがいも		541 23.1 13.3

※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。

★は久留米市の地場産物です。