

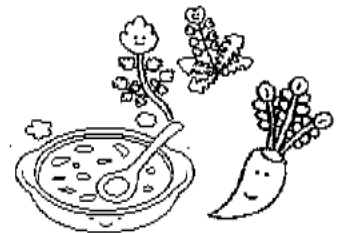
令和8年1月 給食献立表



1月7日に食べる「七草がゆ」



セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコペラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを春の七草といいます。
1月7日はこれでおかゆを作り、1年間の無病息災を願っていただきます。お正月に食べ
すぎてしまった胃腸にやさしいおかゆ。「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら
召し上がってみてください。



日 曜 日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
5 月	ご飯 チキンカレー さつまいもサラダ 果物	牛乳 チーズサンドクラッ カー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター マヨネーズ さつまいも クラッカー ポーロ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく	お茶 ポーロ	626	18.6	21.3
6 火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 油 はるさめ 砂糖 小麦粉	豚肉 卵 木綿豆腐 牛乳 いりこ みそ わかめ ヨーグルト チーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ パナナ レーズン	お茶 チーズ	605	22	17.4
7 水	赤飯 がめ煮 七草汁 果物	お茶 さつまいもチップ	モチコメ 米 ごま さいとも 油 砂糖 さつまいも かりんとう	あずき 鶏肉 高野豆腐 いりこ みそ	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん はくさい ほうれんそう だいこん しいたけ みかん	お茶 かりんとう	522	19.9	13.7
8 木	ご飯 魚のムニエル ナムル 白菜の具沢山スープ	牛乳 ホットケーキ	米 麦 バター 油 ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 クラッカー	ホキ 牛乳 ベーコン 卵	もやし ほうれんそう 人参 はくさい 玉葱 パセリ	お茶 クラッカー	596	24.1	19.6
9 金	ご飯 麻婆大根 拌三条 果物	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶ 春巻 じゃがいも ソフトビスケット	豚ひき肉 みそ ロースハム 卵 牛乳 ベーコン しらす干し	だいこん 人参 だいこん葉 にんにく きゅうり みかん 玉葱	お茶 ビスケット	598	20.5	20.1
10 土	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 砂糖 まるぼーろ せんべい	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ あずき 牛乳 プロセスチーズ	人参 菜ねぎ 西洋かぼちゃ	お茶 せんべい	499	21.8	14.8
13 火	ご飯 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁	お茶 きんとんパイ	米 麦 油 砂糖 しらす ごま さつまいも 有塩バター ぎょうざの皮	卵 スキムミルク しらす干し 高野豆腐 豚肉 油揚げ いりこ みそ プロセスチーズ	さやいんげん 人参 ごぼう ほうれんそう はくさい ねぎ	お茶 チーズ	567	22.9	16.3
14 水	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 油 食パン 小麦粉 有塩バター 砂糖 いちごジャム かりんとう	牛肉 いんげんまめ スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 にんにく プロセスチーズ はくさい トウモロコシ りんご ネーブル	お茶 かりんとう	649	21.8	20
15 木	ご飯 松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁	牛乳 あんバターサンド	米 麦 でんぶ ごま 砂糖 食パン 有塩バター さつまいも	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ あおのり しらす干し 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 あずき	玉葱 かぶ 人参 干し椎茸 だいこん こまつな	お茶 ふかしい も	589	25.4	17.9
16 金	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	牛乳 肉まん	米 麦 でんぶ ごま油 油 春雨 小麦粉 砂糖 ポーロ	まあじ ベーコン いりこ 牛乳 豚ひき肉 みそ	キャベツ きゅうり パイン缶 干し椎茸 人参 玉葱 こねぎ	お茶 ポーロ	542	23.9	15.6
17 土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ	牛乳 ビスケット 果物	スパゲティ 油 小麦粉 ハードビスケット クラッカー	牛ひき肉 豚ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳 ベーコン いりこ 調整豆乳	人参 玉葱 青ピーマン はくさい ぶなしめじ みかん	お茶 クラッカー	543	21.8	20.4
19 月	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター コーン缶 砂糖 黒砂糖 ソフトビスケット	牛肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく こまつな キャベツ もやし ネーブル レーズン	お茶 ビスケット	647	19.5	19.8
20 火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ほうれんそうのごま和え あすか汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 食パン ごま 砂糖 じゃがいも 食パン いちごジャム せんべい	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 鶏肉 みそ いりこ 牛乳	玉葱 だいこん ほうれんそう もやし 人参 チンゲンツアイ	お茶 せんべい	586	27.7	15.6
21 水	キャロットライス ハンバーグ 温野菜サラダ 野菜スープ 果物	牛乳 フルーツケーキ	米 有塩バター パン粉 油 じゃがいも 食パン 砂糖 クラッカー	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 カリフラワー ブロッコリー ネーブル もも缶	お茶 クラッカー	648	22	23.3
22 木	ご飯 魚の磯辺揚げ あっさり納豆 大根のみそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 でんぶ 油 砂糖 食パン かりんとう バター	まさば あおのり 納豆 油揚げ みそ いりこ 牛乳	もやし 人参 大根 玉葱 ねぎ	お茶 かりんとう	595	27.8	23.3
23 金	ご飯 八宝菜 コーンスープ 果物	牛乳 さつま芋のお焼き	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶ コーン缶 詰 さつまいも ポーロ	豚肉 むきえび ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク プロセスチーズ	はくさい もやし 玉葱 チンゲンツアイ 干し椎茸 人参 にんにく パセリ パナナ	お茶 ポーロ	618	23.6	17.6
24 土	チャンポン じゃが芋の土佐煮	牛乳 パウムクーヘン	中華めん 油 じゃがいも 砂糖 パウムクーヘン	豚肉 竹輪 牛乳 かつお節 チーズ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	お茶 チーズ	492	20.2	11.6
26 月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ	牛乳 きな粉もち	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 でんぶ もち 砂糖 クラッカー	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 ベーコン 豆乳 牛乳 きな粉	キャベツ トウモロコシ 玉葱 人参 ぶなしめじ はくさい	お茶 クラッカー	563	23.4	17.4
27 火	ご飯 みそおでん風 ブロッコリーのマヨ和え 果物	お茶 わかめご飯	米 麦 さいとも 油 砂糖 ごま マヨネーズ ソフトビスケット	鶏肉 厚揚げ 卵 竹輪 みそ 鶏肉さき身 しらす干し わかめ	人参 だいこん ブロッコリー みかん	お茶 ビスケット	553	23.5	13.5
28 水	ご飯 魚のてりやき おかか和え みそ汁 果物	お茶 じゃがたこ風	米 麦 砂糖 油 コーン缶 じゃがいも でんぶ 油 マヨネーズ せんべい	ぶり かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ プロセスチーズ あおのり	しょうが キャベツ もやし 人参 だいこん みかん ねぎ	お茶 せんべい	544	23.2	20.5
29 木	ご飯 肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物	お茶 五平餅	米 麦 でんぶ じゃがいも マカロニ コーン缶 マヨネーズ ごま 砂糖 さつまいも	鶏ひき肉 豆腐 卵 ロースハム みそ	ねぎ しょうが 人参 玉葱 ブロッコリー カリフラワー きゅうり みかん	お茶 ふかしい も	542	19.2	13.1
30 金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根のツナ和え みそ汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 油 砂糖 でんぶ 小麦粉 かりんとう	高野豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	玉葱 人参 ぶなしめじ さやいんげん だいこん トウモロコシ キャベツ 菜ねぎ りんご	お茶 かりんとう	594	23	21
31 土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮	牛乳 せんべい 果物	うどん 砂糖 油 せんべい クラッカー	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 菜ねぎ こまつな パナナ	お茶 クラッカー	465	19.6	14

※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。

久留米市子ども未来部