

# 令和6年10月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・榑原・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

今月の給食めあて

旬の食べ物について知ろう



給食標語

令和5年度 佳作

～ご当地の料理も食べれる さいこうだ～

久留米市立城島小学校 市川 翔子さん

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)
1 (火)	ご飯	厚あげのごもくに 春雨のすのもの しそひじきづくだに 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ プレスハム	牛乳 しそひじきづくだに	人参 いら	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり もやし コーン	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	695	27.0
2 (水)	コッペパン	きのこのシチュー 久留米産サラダ みかんジュース 【地場産の日】	とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ チンゲン菜 水菜	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり みかんジュース	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	739	27.4
3 (木)	ご飯	照焼きミートボール ひじきのいために みそしる	ミートボール ぶた肉 大豆 とうふ 油あげ 米みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ こんにやく 干しいたけ えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま	724	28.1
4 (金)	カレーうどん	ごぼうソテー 大学いも	とり肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ ごぼう	うどんめん でん粉 さつまいも 砂糖	油 黒ごま	706	20.2
7 (月)	シンリャン ライス	春雨スープ 一食マヨネーズ 【佐賀県の料理】	牛肉 とり肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	ご飯 砂糖 春雨	すりごま ごま 油 ごま油 一食マヨネーズ	691	23.6
8 (火)	ご飯	さばのカレー焼き くきわかめのいために みそしる	さば とり肉 米みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 ねぎ	こんにやく たけのこ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	751	26.9
9 (水)	フオカッチャ	なす入りスパゲッティ コーンクリームスープ 【イタリアの料理】	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 ピーマン トマト角切りかん パセリ	なす 玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	フオカッチャ スパゲッティ	油	688	25.1
10 (木)	ご飯	豆とかぼちゃのコロッケ うめドレッシングサラダ 卵スープ ブルーベリーゼリー 【目の愛護デーのこんだて】	プレスハム 卵	牛乳 わかめ	豆とかぼちゃのコロッケ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン 梅肉 レモンかじゅう 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	油	770	21.7
11 (金)	ご飯	じゃがいものごまに 野菜とハムのマヨネーズ和え	とり肉 大豆 プレスハム	牛乳	人参 いんげん	ごぼう たけのこ こんにやく キャベツ きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	706	22.5
15 (火)	野菜 ちゃんぽん	春巻 わかめとツナのサラダ	ぶた肉 米みそ 豆乳 春巻 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ もやし 大根	ちゃんぽんめん 砂糖	油 すりごま ごま ごま油	727	29.6
16 (水)	ぶどう コッペパン	じゃがいものビーンズミートソース キャベツとパインのサラダ	牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり パインかん	ぶどうコッペパン じゃがいも 砂糖	油	723	26.7
17 (木)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ いらともやしのいためもの 豆乳入りみそしる	さわら ちくわ ぶた肉 豆乳 米みそ	牛乳	いら 人参 ねぎ	もやし 大根 ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま ごま油	751	29.0
18 (金)	ご飯	高野どうふのそぼろに かきたまじる	高野どうふ ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	692	29.5
21 (月)	ご飯	あじフライ 切干大根のもの みそしる 【かみかみこんだて】	ぶた肉 油あげ 米みそ あじフライ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切干大根 こんにやく キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 砂糖	油	711	25.3
22 (火)	麦ご飯	マーボーどうふ パンサンスー	牛肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ プレスハム	牛乳	人参 いら	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり しょうが しめじ 干しいたけ	麦ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	682	25.8
23 (水)	県産麦 食パン	ほうれん草オムレツ キャベツとコーンのソテー ミネストローネ りんごジャム 【朝ごはんの日】	ほうれん草オムレツ ベーコン とり肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト角切りかん	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ	県産麦食パン じゃがいも りんごジャム	油	693	24.1
24 (木)	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	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 レーズン パインかん	ご飯 じゃがいも	油	734	21.0
25 (金)	ご飯	とりの照焼き 小松菜のいためもの けんちんじる	とり肉 ちくわ とうふ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	もやし コーン ごぼう こんにやく 干しいたけ	ご飯 砂糖 里いも でん粉	油	685	28.7
28 (月)	ご飯	さんまのにつけ にびたし ごじる 【和食の日】	さんま ぶた肉 油あげ 米みそ 大豆ペースト	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	722	25.6
29 (火)	親子 どんぶり	かぼす和え すましじる	とり肉 卵 とうふ ちくわ	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ 大根 白菜 かぼすかじゅう	麦ご飯 砂糖 でん粉	すりごま	703	27.9
30 (水)	横割り丸パン	チキンカツ チーズ入りごぼうサラダ レンズ豆のスープ 一食ちゅうのうソース	チキンカツ ツナ ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ キャベツ	横割り丸パン	油 すりごま マヨネーズ	737	29.9
31 (木)	ご飯	ぶたじゃが 村雲じる	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しらたき	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	703	25.4

※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。