



れい わ ねん がつ ぶん こん だて ひょう
令和6年10月分献立表

久留米市教育委員会
 田丸小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	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)
1 (火)	ぶどうコッペパン きのこのシチュー ナッツサラダ	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ★ きゅうり★ レモンじり	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター アーモンド カシューナッツ	618 21.8 24.7
2 (水)	むぎごはん ピビンバ もずくのたまごスープ みかんジュース【かんこくのりょうり】	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう もずく	こまつな★ にんじん チンゲンサイ★	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	557 19.6 12.8
3 (木)	むぎごはん まーぼーじゃが パンハッポウ	ぎゅうにく ふたにく だいず みそ ハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり★ キャベツ★	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ ポテトチップス	あぶら ごまあぶら	598 21.8 17.6
4 (金)	むぎごはん さわらのさいきょうやき キャベツのしおこんぶあえ さわにわん	さわら みそ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ★ とうみょう	しょうが キャベツ★ ごぼう たまねぎ	こめ★ まるむぎ さとう	ごま ごまあぶら	546 25.3 15.5
7 (月)	むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめサラダ	ふたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ にんにく しょうが 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	552 21.1 17.6
8 (火)	ミルクコッペパン だいすいりミートスパゲティ こまつなサラダ なし【じぼさんのひ】	だいず ぎゅうにく ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ★ トマト こまつな★	たまねぎ マッシュルーム キャベツ★ コーン なし	ミルクパン スパゲティ	あぶら ノンエッグハーフ	603 24.9 19.3
9 (水)	かわりりごはん けんさんやさいのたまごやき ゆずあえ ふたじり	とりにく たまごやき ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな★ ねぎ★	ほししいたけ だいこん ゆずかじゅう ごぼう はくさい しょうが	こめ★ さとう さとも	り あぶら	556 23.0 17.1
10 (木)	むぎごはん かぼちゃコロッケ キャロットサラダ にくだんごのスープ ブルーベリーゼリー 【めのあいごデー】	ツナ つくね	ぎゅうにゅう	コロッケ にんじん チンゲンサイ★	コーン たまねぎ	こめ★ まるむぎ ゼリー	あぶら ノンエッグハーフ	625 17.7 19.3
11 (金)	むぎごはん とんこつラーメン きりぼしだいこんのサラダ のりふりかけ	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	もやし きくらげ きりぼしだいこん キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ ちゃんぽん さとう	ごまあぶら ごま ふりかけ	546 19.2 15.0
15 (火)	しょくパン ハンバーグマトソースかけ コーンサラダ やさしいスープ いちごジャム【てあらいこんだて】	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり★ コーン キャベツ★	パン さとう でんぶん じゃがいも ジャム	あぶら ノンエッグハーフ	586 22.9 21.6
16 (水)	むぎごはん みそカツ ゆでやさい ひきずり 【あいちけんのりょうり】	ヒレカツ みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	にんにく キャベツ★ きゅうり★ こんにやく はくさい ほししいたけ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	579 21.5 16.6
17 (木)	むぎごはん さばのにつけ ごまあえ とうふのみそしる 【わしよくのひ】	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな★ にんじん ねぎ★	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ねりごま ごま	619 23.0 23.4
18 (金)	むぎごはん レンズまめのカレー はくさいとりんごのサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにく レンズまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく りんご はくさい	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	671 23.1 15.1
21 (月)	むぎごはん やききししゃも きりぼしだいこんのいために むらくもじり【かみかみこんだて】	てんぷら だいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ★	きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	あぶら	537 22.4 16.5
22 (火)	ワンローフパン ツナサラダ コーンクリームスープ スライスチーズ りんご【あさごはんのひ】	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ★	きゅうり★ たまねぎ コーンクリーム りんご	パン じゃがいも ノンエッグハーフ	あぶら ノンエッグハーフ	541 24.7 19.2
23 (水)	むぎごはん さんまおかかにくるめさんやさいのすみそあえ こんさいじり【じぼさんのひ】	さんま かまぼこ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ こまつな★ にんじん ねぎ★	きゅうり★ だいこん ごぼう こんにやく	こめ★ まるむぎ さとう さつまいも	ごま	585 23.2 19.0
24 (木)	むぎごはん シウマイ もやしとちりめんのナムル たまごいりキムチスープ みかんジュース	シウマイ どうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	チンゲンサイ★ にんじん ら★	もやし キムチ えのきたけ ほししいたけ にんにく しょうが みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	582 20.3 14.7
25 (金)	むぎごはん わかめうどん ごぼうサラダ しそこんぶふりかけ	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★ こまつな★	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	こめ★ まるむぎ うどん	ごま ノンエッグハーフ ふりかけ	555 21.0 11.9
28 (月)	むぎごはん にくじゃが だいずのゴマネーズあえ 【ファイバーこんだて】	ぎゅうにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり★	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ねりごま ノンエッグハーフ	584 20.4 18.0
29 (火)	あげパン ポトフ かいそうサラダ ミニよなしゼリー	きねこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん パセリ	キャベツ★ たまねぎ セロリー きゅうり★ だいこん コーン	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	533 20.7 19.5
30 (水)	むぎごはん さけのだいずフレークやき ごまあえ ごもくスープ	さけ だいずフレーク ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん チンゲンサイ★	はくさい しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ	こめ★ まるむぎ	ノンエッグハーフ ごま ねりごま	594 25.3 22.0
31 (木)	むぎごはん あきやさいのもの わかめのジュージュ かき	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ★	れんこん ごぼう こんにやく しめじ かき★	こめ★ まるむぎ さつまいも さとう	あぶら	546 17.5 13.5
うんどう かい	デニッシュミルクパン オレンジゼリー 【かんいきゅうしよく】		ぎゅうにゅう			パン オレンジゼリー		390 10.2 18.8

※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。