



令和6年10月分献立表

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のになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	ぶどうコッパン きのこのシチュー ナッツサラダ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 さやいんげん	玉葱 しめじ エリンギ キャベツ★ 胡瓜★ レモン汁	ぶどうパン じゃが芋 小麦粉	油 バター アーモンド カシューナッツ	775 26.8 30.1
2 (水)	麦ご飯 ピビンバもずくの卵スープ みかんジュース【韓国の料理】	牛肉 味噌 卵	牛乳 もずく	小松菜★ 人参 青梗菜★	生姜 にんにく 玉葱 もやし えのき茸 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	669 23.5 14.5
3 (木)	麦ご飯 麻婆じゃが パンハッポウ	牛肉 豚肉 大豆 味噌 ハム いか	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜★ キャベツ★	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 春雨 ポテトチップス	油 ごま油	740 26.4 20.7
4 (金)	麦ご飯 鯖の西京焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	鯖 味噌 かつお節 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 葱★ 豆苗	生姜 キャベツ★ ごぼう 玉葱	米★ 丸麦 砂糖	ごま ごま油	664 30.1 17.5
7 (月)	麦ご飯 厚揚げの中煮 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参 青梗菜★	玉葱 干椎茸 白菜 筍 にんにく 生姜 もやし	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	680 25.6 20.8
8 (火)	ミルクコッパン 大豆入りミートスパゲティ 小松菜サラダ 梨【地場産の日】	大豆 牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 パセリ★ トマト 小松菜★	玉葱 マッシュルーム キャベツ★ コーン 梨	ミルクパン スパゲティ	油 ノンエッグハーフ	761 31.2 23.2
9 (水)	変わり栗ご飯 県産野菜の卵焼き 柚子和え 豚汁	鶏肉 卵焼き 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜★ 葱★	干椎茸 大根 ゆず果汁 ごぼう 白菜 生姜	米★ 砂糖 里芋	栗油	688 28.2 20.2
10 (木)	麦ご飯 南瓜コロッケ キャロットサラダ 肉団子のスープ ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー】	ツナ つくね	牛乳	コロッケ 人参 青梗菜★	コーン 玉葱	米★ 丸麦 ゼリー	油 ノンエッグハーフ	778 21.6 23.4
11 (金)	麦ご飯 豚骨ラーメン 切干大根のサラダ 海苔ふりかけ	豚肉 ハム	牛乳	人参 葱★	もやし 木耳 切干大根 キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 ちゃんぽん 砂糖	ごま油 ごま ぶりかけ	669 23.0 17.2
15 (火)	食パン ハンバーグマトソースかけ コーンサラダ 野菜スープ いちごジャム【手洗い献立】	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参	玉葱 しめじ 胡瓜★ コーン キャベツ★	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 ジャム	油 ノンエッグハーフ	736 28.4 26.3
16 (水)	麦ご飯 味噌カツ 茹で野菜 ひきざり 【愛知県の料理】	ヒレカツ 味噌 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	人参 葱★	にんにく キャベツ★ 胡瓜★ こんにゃく 白菜 干椎茸 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 マロニー	油 ごま ごま油	730 27.6 19.7
17 (木)	麦ご飯 鯖の煮付け ごま和え 豆腐の味噌汁 【和食の日】	鯖 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 若布	小松菜★ 人参 葱★	生姜 もやし 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	練りごま ごま	722 25.7 24.7
18 (金)	麦ご飯 レンズ豆のカレー 白菜とりんごのサラダ レモンヨーグルト	牛肉 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく りんご 白菜	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	809 27.0 17.3
21 (月)	麦ご飯 焼ききししゃも 切干大根の炒め煮 村雲汁【かみかみ献立】	天ぷら 大豆 卵 豆腐	牛乳 ししゃも 若布	人参 葱★	切干大根 干椎茸 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	642 25.8 18.1
22 (火)	ワンローパン 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【朝ご飯の日】	ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 パセリ★	胡瓜★ 玉葱 コーンクリーム りんご	パン じゃが芋	ノンエッグハーフ	653 29.5 21.8
23 (水)	麦ご飯 秋刀魚おかばこ煮 久留米産野菜の酢味噌和え 根菜汁【地場産の日】	秋刀魚 かまぼこ 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳	青梗菜★ 小松菜★ 人参 葱★	胡瓜★ 大根 ごぼう こんにゃく	米★ 丸麦 砂糖 さつま芋	ごま	694 26.4 20.4
24 (木)	麦ご飯 シウマイ もやしとちりめんのナムル 卵入りキムチスープ みかんジュース	シウマイ 豆腐 卵 味噌	牛乳 ちりめん	青梗菜★ 人参 こら★	もやし キムチ えのき茸 干椎茸 にんにく 生姜 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	720 25.7 17.6
25 (金)	麦ご飯 若布うどん ごぼうサラダ しそ昆布ふりかけ	鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 若布	人参 葱★ 小松菜★	玉葱 干椎茸 ごぼう	米★ 丸麦 うどん	ごま ノンエッグハーフ ふりかけ	683 25.4 13.3
28 (月)	麦ご飯 肉じゃが 大豆のゴマネーズ和え 【ファイバー献立】	牛肉 大豆 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 こんにゃく 胡瓜★	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま 練りごま ノンエッグハーフ	721 24.6 21.2
29 (火)	揚げパン(黄粉) ポトフ 海藻サラダ ミニ洋梨ゼリー	黄粉 牛肉	牛乳 海藻ミックス	人参 パセリ	キャベツ★ 玉葱 セロリー 胡瓜★ 大根 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ごま ごま油	669 25.7 23.6
30 (水)	麦ご飯 鮭の大豆フレーク焼き ごま和え 五目スープ	鮭 大豆フレーク 豚肉	牛乳	ほうれん草★ 人参 青梗菜★	白菜 生姜 玉葱 木耳 筍	米★ 丸麦	ノンエッグハーフ ごま 練りごま	714 29.7 24.8
31 (木)	麦ご飯 秋野菜の煮物 若布のジュージュ 柿	鶏肉 かつお節	牛乳 若布	人参 さやいんげん 葱★	れんこん ごぼう こんにゃく しめじ 柿★	米★ 丸麦 さつま芋 砂糖	油	668 20.8 15.4

※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。