

令和7年10月分こんだて表【A】

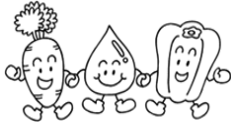
学校給食実施校

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 しゅん た もの し 旬の食べ物について知ろう  きゅうしよくひょうご 給食標語 れい わ ねん ど か さく 令和6年度 佳作 み ら い ～ぼくたちの 未来をつくる エネルギー～ く る め し り つ こ う ら う ち し ょ う が つ こ う ご ん ど う じゅん や 久留米市立高良内小学校 榑藤 潤哉さん									
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 (水)	フォカッチャ	なす入りスパゲッティ 白いんげん豆のポタージュ 【イタリアの料理】	ベーコン とり肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 ピーマン トマト角切りかん	なす 玉ねぎ しめじ にんにく	フォカッチャ スパゲッティ じゃがいも	油	694 27.4 22.4
2 (木)	ご飯	とり肉のたつたあげ かぼす和え けんちんじる	とり肉 とうふ	牛乳	人参 ねぎ	白菜 大根 ごぼう かぼすかじゅう こんにゃく しょうが 干しいたけ	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま	806 26.5 31.5
3 (金)	シシリアン 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 キャバツ コーン	ご飯 砂糖 春雨	すりごま ごま 油 一食マヨネーズ	694 23.7 22.0
6 (月)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ おかか和え ごじる 【中秋の名月のこんだて】	さわら かつお節 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャバツ もやし コーン 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま	804 28.8 28.4
7 (火)	ご飯	高野どうふのそぼろに にら玉じる	高野どうふ ぶた肉 卵	牛乳	人参 にら	玉ねぎ コーン 枝豆 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	696 29.9 20.9
8 (水)	ミルク コッペパン	豆とかぼちゃのコロッケ 海そうサラダ 野菜スープ ブルーベリーゼリー 【目の愛護デーのこんだて】	とり肉	牛乳 海そうミックス	豆とかぼちゃのコロッケ 人参	キャバツ きゅうり 玉ねぎ	ミルクコッペパン 砂糖 ブルーベリーゼリー	油 すりごま ごま油	813 25.3 32.0
9 (木)	ご飯	じゃがいものごまに 小松菜のいためもの みかんジュース	とり肉 大豆 ちくわ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう もやし コーン こんにゃく たけのこ みかんジュース	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま 油	711 24.5 15.7
10 (金)	ご飯	照焼きミートボール キャバツとコーンのソテー ワンタンスープ	ミートボール ぶた肉 ベーコン	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャバツ コーン もやし	ご飯 砂糖 でん粉 ワンタン	油	733 25.7 23.6
14 (火)	ご飯	さばのしょうがに くきわかめのきんぴら ぶたじる	さば とり肉 ぶた肉 米みそ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	しょうが 大根 たけのこ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま 油	815 31.1 31.0
15 (水)	コッペパン	きのこのシチュー 久留米産サラダ 【地場産の日】	とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 マーガリン	719 28.2 28.6
16 (木)	かしわうどん	れんこんと枝豆のソテー 大学いも	とり肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ れんこん 枝豆	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	811 21.6 30.8
17 (金)	親子どんぶり	ごま和え みそしる	とり肉 卵 米みそ 油あげ かつお節	牛乳 わかめ	人参 水菜 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ もやし 大根 えのきたけ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	すりごま	688 27.2 19.5
20 (月)	ご飯	さんまの塩焼き 切干大根のもの 豆乳入りみそしる 【和食の日】	さんま ぶた肉 油あげ 豆乳 米みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	切干大根 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 里いも	油	741 27.3 25.6
21 (火)	麦ご飯	マーボーどうふ ちゅうかサラダ 【地場産の日】	牛肉 ぶた肉 とうふ 赤みそ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しょうが もやし 干しいたけ キャバツ にんにく	麦ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	682 26.2 16.9
22 (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 ツナサラダ	牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆 キャバツ きゅうり	ぶどうコッペパン じゃがいも	油 マヨネーズ	741 29.9 26.4
23 (木)	野菜 ちゃんぽん	春巻 ごぼうソテー	ぶた肉 豆乳 春巻 米みそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	キャバツ もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油 すりごま ごま ごま油	806 25.9 38.2
24 (金)	麦ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	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	麦ご飯 じゃがいも	油	784 21.9 19.5
27 (月)	ご飯	ぶたじゃが わかめとツナの和え物	ぶた肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	653 25.8 12.9
28 (火)	ご飯	きびなごのいそべあげ ひじきのものに かきたまじる 【かみかみこんだて】	ちくわ 油あげ 卵 とうふ	牛乳 きびなご 青のり ひじき わかめ	人参 いんげん ねぎ	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	油	748 31.1 25.9
29 (水)	県産麦 食パン	ミートオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ はちみつマーガリン【朝ごはんの日】	ミートオムレツ プレスハム とり肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト角切りかん	キャバツ きゅうり レモンかじゅう りんごピューレ 玉ねぎ	県産麦食パン 砂糖 じゃがいも はちみつマーガリン	油	698 27.0 25.5
30 (木)	ご飯	厚あげのごもくに みそしる	ぶた肉 厚あげ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 にら ねぎ	玉ねぎ キャバツ たけのこ きくらげ しめじ	ご飯 砂糖 でん粉	油	702 29.9 20.8
31 (金)	ご飯	チキンカツ チンゲン菜のソテー レンズ豆のカレースープ 一食ちゅうのうソース	チキンカツ ちくわ とり肉 レンズ豆	牛乳	チンゲン菜 人参	もやし 大根 玉ねぎ	ご飯 でん粉	油	766 25.5 27.3

※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。