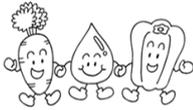




# 令和7年10月分献立表

この月の給食メニュー

旬の食べ物について知ろう



給食標語

令和6年度 佳作

## ～ぼくたちの 未来をつくる エネルギー～

久留米市立高良内小学校 権藤 潤哉さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくぶつなま 食品名からだの中でのほたらき			エネルギー(100g) たんぱく質(グラム) しじつ 脂質(グラム)	めあて
	しじよく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)		
1 すい (水)	せわり コッペパン	ウイナー ツナサラダ コーンクリームスープ ケチャップ ヨーグルト 【あさごはんのひ】	パン マヨネーズ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ レモンかじゅう コーンクリーム パセリ	695 25.9 31.1	栄養バランスの良い 朝ごはんについて 考えよう
2 もく (木)	むぎごはん	あじのじりからに だいのうめあえ きのかじる みかんジュース	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あじ だいず かつおぶし わかめ みそ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん はいにく えのきたけ しめじ エリンギ たまねぎ みかんジュース	567 22.9 11.2	食器を大切に 扱おう
3 きん (金)	ごはん	とんこつラーメン またのさんサラダ たかなのいためもの 【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん ごま オリブ油 あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちりめん かつおぶし	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ ごまつな きゅうり チンゲンサイ コーン たかなづけ	552 21.2 15.0	豚骨ラーメンについて 知ろう
6 げつ (月)	ごもくごはん	さつまいものレモンに みそしる おつきみゼリー 【ちゅうしゅうのめいげつ】	こめ あぶら さつまいも さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ あつあげ みそ	にんじん ごぼう しいたけ しらたき レモンかじゅう たまねぎ だいこん しめじ みずな	563 18.3 14.4	芋名月に芋の 収穫を祝おう
7 か (火)	むぎごはん	さばのみそに ごまあえ むらくもじる 【わしよのひ】	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とうふ わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ	611 26.4 19.8	鯖について知ろう
8 すい (水)	ワンローフパン	チキンピーズ パインサラダ	パン ジャがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり パイン	532 23.0 18.0	大豆のパワーについて 知ろう
9 もく (木)	しそごはん	ごぼうてんどうん ひじきサラダ	こめ ごむぎこ あぶら かんめん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ ひじき	しそ ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	607 17.7 17.7	ごぼうてんどうを 食べよう
10 きん (金)	ごはん	ハンバーグケチャップソースかけ もやしとコーンのソテー しろいんげんのポタージュ キャロットかん 【めのあいごデー】	こめ あぶら さとう でんぶん ジャがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ みそ しろいんげんまめ とうにゅう かんてん	たまねぎ しめじ もやし にんじん コーン みかんジュース にんじんジュース	637 21.3 18.7	目に良い食べ物 について知ろう
14 か (火)	むぎごはん	マーボー豆腐 ばんさんすう りんご	こめ むぎ でんぶん ゴまあぶら あぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが たけのこ にんにく きゅうり もやし りんご	607 24.5 17.9	楽しく食べるための 食事のマナーについて 知ろう
15 すい (水)	こめこパン	きのこのシチュー ナッツサラダ	こめこパン ジャがいも こむぎこ バター あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ キャベツ コーン	575 22.7 20.7	きのこの栄養について 知ろう
16 もく (木)	ごはん	とりのからあげ かいそうサラダ かきたまじる おかかぶりかけ やきプリンタルト 【おおきしょうりクエストきゅうしよく】	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ゴまあぶら ごま グルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそう あぶらあげ たまご とうふ ぶりかけ	にんじん きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ えのきたけ	724 25.4 29.6	リクエスト給食を たの 楽しもう
17 きん (金)	むぎごはん	やしやしやも かぼすあえ ぶたじる	こめ むぎ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう しゃやも ぶたにく あつあげ みそ	もやし だいこん キャベツ にんじん かぼすかじゅう ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	547 21.2 17.0	かぼすについて 知ろう
20 げつ (月)	むぎごはん	あきやさいのもの ひじきとれんごんのあえもの みかん	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ゴまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	にんじん こんにゃく ごぼう しめじ いんげん れんこん キャベツ みかん	606 18.1 12.2	旬の食べ物について 知ろう
21 か (火)	むぎごはん	きびなごのあおさフライ くわわかめのためにごじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら さとう ゴまあぶら ごま ジャがいも	ぎゅうにゅう きびなごフライ くわわかめ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	554 20.1 16.4	よくかんで食べよう
22 すい (水)	しよくパン	ぐだくさんオムレツ コーンのソテー レンズまめのスープ いちごジャム	パン ジャがいも あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ レンズまめ	たまねぎ トマト コーン キャベツ にんじん セロリ	560 23.2 17.1	給食の 衛生・管理について知ろう
23 もく (木)	むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	618 16.5 17.9	給食の 安全・安心について知ろう
24 きん (金)	むぎごはん	ぶたにくとやさいのみそに こまつなのおかかあえ 【じばさんのひ】	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな もやし	562 20.1 14.2	米の収穫について 知ろう
27 げつ (月)	むぎごはん	さわらのてりやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ とうにゅういりみそしる	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ ジャがいも	ぎゅうにゅう さわら ツナ わかめ みそ とうにゅう	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ	591 23.4 18.3	切り干大根について 知ろう
28 か (火)	むぎごはん	ピピンパ ワントンスープ りんごかん 【かんこくのりょうり】	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん ゴまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ たまご わかめ かんてん	たまねぎ さんさい ごまつな もやし キムチ にんじん ねぎ りんごジュース	599 22.9 16.9	韓国の料理を 味わおう
29 すい (水)	ミルクねじりパン	こまつなさんのミートソーススパゲティ キャベツとりんごのサラダ 【どしよしょうかんこまつなさんのスパゲティ】	ミルクパン スパゲティ パター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ りんご きゅうり	597 24.1 20.7	ミートソーススパゲティの 作り方について知ろう
30 もく (木)	ごはん	ぶたじゃが アーモンドあえ なつとう	こめ ジャがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なつとう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし キャベツ	603 22.3 15.5	ゴムの捨て方について 考えよう
31 きん (金)	ごはん	みそカツ ゆでやさい けんちんじる 【あいちけんのりょうり】	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう トンカツ みそ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	578 18.2 20.7	愛知県の料理を 味わおう

※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士までご相談ください。 ※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。

※各学校の行事に応じて給食が無い日があります。 ※各地区の献立表は久留米市ホームページにも掲載しております。 ※材料中の太字は地場産物です。