



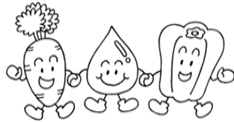
れ い わ ね ん が つ こ ん だ て ひ ょ う

令和7年10月献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

こんげつ きゅうしよく
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 かせく
令和6年度 佳作

～ぼくたちの 未来をつくる エネルギー～

く る め し り つ こ う ち ゃ う ぎ ゃ う ち ょ う ぎ ゃ う ち ょ う ぎ ゃ う
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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)		めあて
	しゅしよく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる あか (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる みどり (緑のグループ)	たんぱく質(g)		
						脂肪(g)		
1 すい (水)	むぎごはん	やきししゃも ごもくきんぴら みそしる オレンジかん	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも てんぷら みそ かんでん	こんにやく ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジかじゅう みかん	589	しいやもの栄養に ついて知ろう	
						19.5		
						14.2		
2 もく (木)	ごはん	みそカツ ゆでキャベツ かきたまじる 【あいちけんのりようり】	ごはん パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	636	あいちけん りようり 愛知県の料理に ついて知ろう	
						22.8		
						23.0		
3 きん (金)	キャロットパン	おまめいりミートスパゲティ フレンチサラダ 【じばさんのひ】	キャロットパン スパゲティ あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みずな	615	じようず も つ 上手に盛り付けよう	
						24.4		
						25.1		
6 げつ (月)	むぎごはん	ハンバーグ つきみかまぼこ チンゲンサイのいためもの じゃがいもとたまごのスープ 【ちゅうしゅうのめいげつ】	ごはん むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ベーコン たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん セロリー パセリ	586	ちゅうしゅうのめいげつ 中秋の名月に ついて知ろう	
						22.9		
						18.8		
7 か (火)	ごはん	じゃがいものそぼろに いとこんサラダ パインかん 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろ かにてん	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こまつな コーン こんにやく オレンジかじゅう パインかじゅう パイン	581	しよくもつ 食物せんいについて 知ろう	
						18.9		
						12.9		
8 すい (水)	むぎごはん	さわらのにつけ きりぼしだいこんのわふうサラダ みそしる	ごはん むぎ ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん コーン きくらげ なす えのきたけ ねぎ	617	きりぼしだいこん 切干大根について 知ろう	
						25.5		
						20.4		
9 もく (木)	ごはん	わかめうどん みそだれやさしいため	ごはん うどん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ てんぷら ぶたにく みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく	567	わかめについて 知ろう	
						18.3		
						12.7		
10 きん (金)	しよくパン	ブルーベリージャム さかなのマヨネーズやき コールスローサラダ やさいスープ 【めのあいごデー】	パン ブルーベリージャム マヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら レンズまめ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	554	め はたら たす 目の働きを助ける た もの し 食べ物を知ろう	
						24.1		
						22.4		
14 か (火)	フィッシュ どんぶり	すきこんぶのサラダ みそしる	ごはん むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ えのきたけ コーン りんご キャベツ	535	す きら 好き嫌いせずに た 食べよう	
						21.3		
						11.3		
15 すい (水)	ごはん	あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ えび	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	616	ていねいに手洗い をしよう	
						26.4		
						21.4		
16 もく (木)	むぎごはん	さばのみそに ごまあえ むらくもじる 【わしよくのひ】	ごはん 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 もやし にんじん たまねぎ ねぎ	572	わしよく 和食のよさについて 知ろう	
						28.9		
						15.5		
17 きん (金)	あげパン	かいそうサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ かいそう ウインナー しろいんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい トマト セロリー にんにく	543	かんしや た 感謝して食べよう	
						19.9		
						21.8		
20 げつ (月)	むぎごはん	あきやさいのにも ひじきサラダ 【じばさんのひ】	ごはん むぎ さつまいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき まぐろ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく しめじ いんげん みずな きゅうり	607	じばさん 地場産について 知ろう	
						20.3		
						18.2		
21 か (火)	ごはん	ブルコギ はるさめスープ かんこくのり 【かんこくのりようり】	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまねぎ もやし にんじん しめじ こまつな にんにく キャベツ	560	かんこく りようり 韓国の料理について 知ろう	
						20.4		
						17.9		
22 すい (水)	むぎごはん	あじのカレーやき くきわかめのいために みそしる	ごはん むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ とりにく あつあげ みそ	こんにやく にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ ねぎ	561	かたづ 片付けをきちんと しよう	
						26.4		
						17.6		
23 もく (木)	たかなめし	とんこつラーメン ぎょうざ オレンジ	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	たかな もやし にんじん ねぎ にんにく きくらげ たけのこ オレンジ	612	きようりよく じゅんぴ 協力して準備を しよう	
						21.1		
						16.9		
24 きん (金)	しよくパン	いちごジャム ウインナーとじゃがいものソテー コーンクリームスープ ヨーグルト 【あさごはんのひ】	パン いちごジャム じゃがいも マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン パセリ	583	バランスのよい あさ た 朝ごはんを食べよう	
						21.9		
						19.1		
27 げつ (月)	むぎごはん	レンズまめのカレー おこのみフルーツ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも パイン	622	えいよう じゃがいもの栄養 について知ろう	
						18.6		
						15.6		
28 か (火)	むぎごはん	きびなごのたつたあげ のりあえ とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご のり あぶらあげ とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ ほうれんそう ねぎ もやし にんじん はくさい しめじ	565	よくかんで食べよう	
						19.2		
						16.2		
29 すい (水)	むぎごはん	いそに だいこんとツナのあえもの なつとう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あぶらあげ まぐろ なつとう	にんじん こんにやく だいこん みずな	628	ちさんちしょう 地産地消について 知ろう	
						27.9		
						19.1		
30 もく (木)	ごはん	さんまかんろに おかかあえ いらたまじる ぶどうかん	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし たまご とうふ かにてん	はくさい もやし にんじん いら レモンかじゅう たまねぎ えのきたけ ぶどうかじゅう	567	す かた ごみの捨て方を かんが 考えよう	
						22.8		
						16.1		
31 きん (金)	けんさんむぎ しよくパン	クリームシチュー キャベツとツナのサラダ みかん	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン みかん	567	あじ た 味わって食べよう	
						21.7		
						20.6		

※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。