



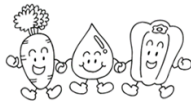
れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和7年10月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立 小学校

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		食品名とからだの中でのばたらき			エネルギー(100g)	めあて
	しほく 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)	むぎごはん	だいずのごまに うめかつおあえ おつきみゼリー	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりくに だいず わかめ かつおぶし	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく しめじ もやし きゅうり ばいにく	573 19.3 14.2	つきみ お月見について知ろう
2 もく (木)	むぎごはん	こいわしとれんこんのからあげ にらともやしのいためもの とうにゅうりみそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さいも	ぎゅうにゅう いわし パーコン みそ とうにゅう	れんこん もやし にら ねぎ ごぼう だいこん にんじん	582 19.1 18.2	しほかん ちが 食感の違いを たの 楽しもう
3 きん (金)	むぎごはん	ぶたじゃが わかめとツナのあえもの のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり わかめ	たまねぎ にんじん しらたき きゅうり	543 20.8 11.9	こめ しゅうかく 米の収穫について し 知ろう
6 げつ (月)	ぶどうコッパパン	グラタン キャベツとりんごのサラダ やさしいスープ 【じばさんのひ】	ぶどうパン ペンネマカロニ こむぎ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう チーズ パーコン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン サラダな りんご だいこん チンゲンサイ セロリ	566 23.4 22.1	ちようりいん しごと 調理員さんの仕事に し ついて知ろう
7 か (火)	むぎごはん	さばのにつけ おひたし せんべいじる 【あおもりけんのりよう】	こめ むぎ さとう なんぶせんべい あぶら	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりくに あぶらあげ	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう しらたき ほししいたけ ねぎ	598 23.5 17.3	あおもりけん りようり 青森県の料理を あじ た 味わって食べよう
8 すい (水)	むぎごはん	あつあげのごもくに ひじきとれんこんのサラダ なつとう	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ひじき なつとう	たまねぎ たけのこ にんじん こんにゃく しめじ しょうが れんこん キャベツ	620 27.0 19.9	す かつ ゴミの捨て方について かんが 考えよう
9 もく (木)	キャロットライス	ひきにくのケチャップいため ジュリアンスープ フルーツミックス 【めのあいごデー】	こめ むぎ マーガリン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず パーコン たまご	にんじん キャロットジュース たまねぎ しめじ にんにく トマト セロリ みかんかん ももかん バイカン	635 24.2 20.5	にんじん えいよう 人参の栄養について し 知ろう
10 きん (金)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに おかかあえ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ もやし コーン りんご	564 19.2 13.8	はつこうちようみりよう 発酵調味料について し 知ろう
14 か (火)	むぎごはん	おやごどんぶり すきこんぶのサラダ ごじる オレンジかん	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりくに たまご こんぶ だいず あぶらあげ みそ かんてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ コーン りんご ごまつな みかんかじゅう みかんかん	650 23.2 18.9	えいよう たまごの栄養について し 知ろう
15 すい (水)	むぎごはん	えびとうふのチリソース じゃこあえ しそふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう えび とうふ ちりめん かつおぶし	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが しそ にんにく ごまつな キャベツ にんじん	558 27.0 15.0	ちりめんじゃこについて し 知ろう
16 もく (木)	むぎごはん	とんこつラーメン くるめさんやさいのあえもの たかなのいためもの ミニりんごゼリー 【じばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん ごま さとう あぶら ミネゼリー	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 チンゲンサイ みずな きゅうり レモンかじゅう たかなづけ	548 19.6 13.5	とんこつ 豚骨ラーメンについて し 知ろう
17 きん (金)	むぎごはん	あきやさいのにもも ごまあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりくに かつおぶし	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しめじ キャベツ ごまつな	574 16.7 13.8	しゆん た もの 旬の食べ物について し 知ろう
20 げつ (月)	しよくパン	ウインナーとじゃがいものいためもの コーンクリームスープ いちごジャム ヨーグルト 【あさごはんのひ】	パン じゃがいも マーガリン あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー パーコン しろいんげんまめ とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーンクリーム	567 21.7 18.0	えいよう 栄養バランスの良い あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
21 か (火)	あじごはん	ひじきシュウマイ かぼすあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ しゅうまい ささみ たまご わかめ	ごぼう にんじん ほししいたけ もやし こんにゃく だいこん にら たまねぎ かぼすかじゅう えのきたけ	521 21.3 14.2	し かぼすについて知ろう
22 すい (水)	むぎごはん	ちくわのカレーやき ごもくきんぴら はくさいじる ふりかけ	こめ むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ぶたにく ふりかけ	ごぼう こんにゃく にんじん しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ	520 17.5 14.0	ちくわの歴史について し 知ろう
23 もく (木)	しそごはん	ごぼうてうどん アーモンドあえ みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら かんめん アーモンド	ぎゅうにゅう とりくに わかめ	しそ ごぼう たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ ごまつな みかん	581 17.3 13.2	たの た もの 楽しく食べるための食事 し のマナーについて知ろう
24 きん (金)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんとうみょうのごまマヨあえ みそしる	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ やきふ	ぎゅうにゅう さわら みそ ツナ あつあげ	しょうが きりぼしだいこん とうみょう にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ごまつな	618 25.3 20.1	きりぼしだいこん 切干大根について し 知ろう
27 げつ (月)	あげパン	ミートボールのスープ キャベツとパインのサラダ	こめごパン あぶら アーモンド さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ミートボール レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり バイカン	574 22.6 23.1	あ 揚げパンについて し 知ろう
28 か (火)	むぎごはん	かぼちゃのたまごやき しおこんぶあえ ぶたじる みかんジュース	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ みそ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく ねぎ みかんジュース	かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうみょう だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ みかんジュース	636 21.2 16.7	きゅうりよく えいせいかんり 給食の衛生管理に し ついて知ろう
29 すい (水)	むぎごはん	あかうおのもみじやき きりぼしだいこんのうまに さわにわん 【わしよのひ】	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ みずな	533 20.8 15.8	しよつき ただ なら 食器を正しく並べよう
30 もく (木)	むぎごはん	ポークカレー コールスローサラダ りんごかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり バイカン りんごジュース	645 16.0 18.6	きゅうりよく あんげん あんしん 給食の安全・安心に し ついて知ろう
31 きん (金)	むぎごはん	ブルコギ だいこんとみずなのナムル わかめスープ 【かんこくのりよう】	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん パーコン とうふ わかめ	たまねぎ もやし にんじん しめじ ごまつな にんにく だいこん みずな ほししいたけ ねぎ	614 25.7 20.8	かんこくりよう 韓国料理について し 知ろう

※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。 ※材料中の太字は地産地消品です。