



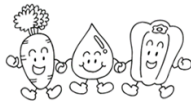
れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ う

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たらしき			エネルギー(100gあたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅしゅ 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	あかうおのもじやき きりぼしだいこんのうまに さわにわん 【わしよくのひ】	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	しよっく ただ なら 食器を正しく並べよう
2 もく (木)	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 とりにく 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 し お月見について知ろう
3 きん (金)	ワンローフパン	ちくわのカレーやき ごぼうサラダ はくさいスープ りんごジャム	パン さとう りよくとうはるさめ マヨネーズ ごま あぶら ジャム	ちくわ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう きゅうり しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	525 21.7 17.4	ちくわの歴史について し 知ろう
6 げつ (月)	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 しらすき 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
7 か (火)	あじごはん	ひじきシウマイ 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 なら たまねぎ かぼすかじゅう えのきたけ	521 21.3 14.2	かぼすについて知ろう
8 すい (水)	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 ミニゼリー	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
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 【めあてのひ】	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 ベーコン 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 バインかん	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)	あげパン	ミートボールのスープ キャベツとバインのサラダ	こめごはん 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 バインかん	574 22.6 23.1	あ 揚げパンについて し 知ろう
14 か (火)	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 えよう
15 すい (水)	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 バインかん りんごジュース	645 16.0 18.6	きゅうよく あんげん あんしん 給食の安全・安心に し ついて知ろう
16 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 とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし ベーコン みそ とうにゅう	れんこん もやし なら ねぎ ごぼう だいこん にんじん	582 19.1 18.2	しよかん ちが 食感の違いを たの 楽しもう
17 きん (金)	ぶどうコッペパン	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 ベンネマカロニ 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 ベーコン	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
20 げつ (月)	むぎごはん	おやこどんぶり 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 とりにく 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
21 か (火)	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
22 すい (水)	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り】	こめ むぎ さとう なんがせんべい あぶら	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく あぶらあげ	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう しらすき 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
23 もく (木)	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	はっこうちようみりよう 発酵調味料について し 知ろう
24 きん (金)	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 ベーコン 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 えよう
27 げつ (月)	むぎごはん	あきやさいのにも のごまあえ	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 とりにく 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	しゅん た もの 旬の食べ物について し 知ろう
28 か (火)	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 【かんこくのりようり】	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 ベーコン 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(りようり) 韓国料理について し 知ろう
29 すい (水)	しそごはん	ごぼうとらうどん 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 とりにく 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 しよく 楽しく食べるための食事 のマナーについて知ろう
30 もく (木)	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
31 きん (金)	しよくパン	かぼちゃのオムレツ しおこんぶサラダ ぐくさんスープ みかんジュース	パン さとう じゃがいも あぶら	たまご ぶたにく チーズ しおこんぶ ぎゅうにゅう	かぼちゃ とうみょう にんじん たまねぎ キャベツ コーン レモンかじゅう ごぼう だいこん しめじ みかんジュース グリーンリーフサラダ	589 22.7 19.9	きゅうしよくいせいいかんり 給食の衛生管理に し ついて知ろう

※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本が毎日続きます。 ※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。