



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

田主丸学校給食共同調理場

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

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (水)	むぎごはん しろみざかなのレモンじょうゆかけ ごまあえ とうふのみそしる 【じばさんのひ】	バサ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ★ にんじん ねぎ★	レモンかじゅう キャベツ★ たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま ねりごま	608 23.5 21.6
2 (木)	むぎごはん きこのカレー ひきわりだいずサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えのきたけ りんご コーン キャベツ★ きゅうり★	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ぶどうゼリー	あぶら マーガリン	643 19.9 19.1
3 (金)	むぎごはん きつねうどん わかめとツナのあえもの のりふりかけ 【じばさんのひ】	あぶらあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	ほししいたけ たまねぎ きゅうり★	こめ★ まるむぎ うどん さとう	ふりかけ	558 20.5 12.9
6 (月)	むぎごはん さんまのかんろに こまつなとじゃこのあえもの ぶたじる おつきみゼリー 【おつきみこんだて】	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな★ にんじん ねぎ★	キャベツ★ ごぼう だいこん しょうが	こめ★ まるむぎ さといも なしゼリー	ごまあぶら	582 21.9 16.1
7 (火)	ぶどうコッペパン じゃがいものクリームに グリーンサラダ なし 【てあらいこんだて】	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ★	たまねぎ キャベツ★ きゅうり★ コーン しめじ レモンかじゅう なし	ぶどうパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	608 21.1 21.4
8 (水)	むぎごはん だいずのごまに おかかあえ みかんジュース 【ファイバーこんだて】	とりにく だいず★ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ にんにく えだまめ キャベツ★ コーン きゅうり★ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	607 20.8 14.1
9 (木)	むぎごはん えびととうふのチリソース ちゅうかあえ わかめのジュージュ	ぶたにく えび とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし キャベツ★ きくらげ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	555 24.6 15.1
10 (金)	むぎごはん かぼちゃコロッケ にんじんのツナマヨあえ なすととうふのかしわじる 【めのあいごデー】	ツナ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	コロッケ にんじん とうみょう ねぎ★	コーン なす たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ	あぶら ノンエッグハーフ	584 19.4 18.4
14 (火)	ワンローフパン いちごジャム トマトオムレツ イタリアンポテト やさいスープ 【あさごはんのひ】	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな★	たまねぎ キャベツ★	パン ジャム じゃがいも	あぶら	557 22.3 21.2
15 (水)	むぎごはん さばのしおやき キャベツとりんごのあえもの せんべいじる 【あおもりけんのりょうり】	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	キャベツ★ りんご ごぼう ほししいたけ しめじ	こめ★ まるむぎ さとう せんべい	あぶら	606 21.6 21.4
16 (木)	むぎごはん こうやどうふのそぼろに きりぼしだいこんのごまマヨあえ かき	こうやどうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり★ きりぼしだいこん かき★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ	あぶら ノンエッグハーフ ごま	618 26.1 20.3
17 (金)	むぎごはん ビビンバ たまごいりキムチスープ ヨーグルト 【かんこくのりょうり】	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな★ にんじん ころ★	しょうが にんにく たまねぎ もやし 白菜キムチ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ	ごまあぶら ごま	620 25.8 16.6
20 (月)	むぎごはん やききししゃも れんこんのきんぴら じゃがいものみそしる なつとう 【かみかみこんだて】	あぶらあげ みそ なつとう	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ★	れんこん にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 22.8 16.1
21 (火)	あげパン ポトフ かいそうサラダ ミニアセロラゼリー	きなことりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キャベツ★ たまねぎ きゅうり★ だいこん コーン	パン さとう じゃがいも ミニアセロラゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	549 20.4 22.1
22 (水)	むぎごはん まーぼーじゃが パンハッポウ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり★ キャベツ★	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぶ はるさめ ポテトチップス	あぶら ごまあぶら	604 21.9 17.6
23 (木)	かわりくりごはん かぼすあえ さつまいものみそしる おきなわけんさんパインゼリー	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★ こまつな★	ほししいたけ はくさい きりぼしだいこん えのきたけ かぼすかじゅう たまねぎ	こめ★ さつまいも さとう パインゼリー	くり あぶら ごま	543 15.7 12.6
24 (金)	むぎごはん はるまき パンパンジー にくだんごのスープ	ササミフレーク つくね	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	きゅうり★ キャベツ★ たまねぎ	こめ★ まるむぎ はるまき さとう	あぶら ごま ねりごま ごまあぶら	672 19.5 27.4
25 (土)	メロンパン オレンジゼリー 【うんどうかい】		ぎゅうにゅう			メロンパン オレンジゼリー		610 13.7
27 (月)	うんどうかいのふりかえきゅうじつ							
28 (火)	ミルクコッペパン スパゲティミートソース コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ★ パイン りんご	ミルクパン スパゲティ さとう	あぶら	587 23.9 16.9
29 (水)	むぎごはん あつあげのちゅうかに のりあえ みかんジュース 【しょう3ねんせいしゃかい】	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん こまつな★	たまねぎ ほししいたけ キャベツ★ えのきたけ にんにく しょうが もやし たけのこ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	603 21.4 17.4
30 (木)	むぎごはん さけのもみじやき すみそあえ さわにわん 【わしよのひ】	さけ かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな★ チンゲンサイ★ こまつな★	きゅうり★ ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ノンエッグハーフ ごま	562 23.4 18.7
31 (金)	むぎごはん とんこつラーメン すきこんぶのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ★	もやし きくらげ えのきたけ コーン りんご	こめ★ まるむぎ ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	565 19.1 15.9

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地場産物です。