



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

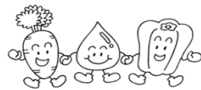
令和7年10月分献立表

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)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (水)	麦ご飯 白身魚のレモン醤油かけ ごま和え 豆腐の味噌汁【地場産の日】	パサ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	青梗菜★ 人参 葱★	レモン果汁 キャベツ★ 玉葱 しめじ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま ねりごま	744	27.8
2 (木)	麦ご飯 きこのカレー ひきわり大豆サラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 しめじ にんにく えのき茸 りんご コーン キャベツ★ 胡瓜★	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	油 マーガリン	787	24.0
3 (金)	麦ご飯 きつねうどん 若布とツナの和え物 海苔ふりかけ【地場産の日】	油揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 若布	人参 葱★	干椎茸 玉葱 胡瓜★	米★ 丸麦 うどん 砂糖	ふりかけ	685	24.7
6 (月)	麦ご飯 秋刀魚の甘露煮 小松菜とじゃこの和え物 豚汁 お月見ゼリー【お月見献立】	秋刀魚 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ちりめん	小松菜★ 人参 葱★	キャベツ★ ごぼう 大根 生姜	米★ 丸麦 里芋 梨ゼリー	ごま油	772	31.5
7 (火)	ぶどうコッペパン じゃが芋のクリーム煮 グリーンサラダ 梨【手洗い献立】	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ★	玉葱 キャベツ★ 胡瓜★ コーン しめじ レモン果汁 梨	ぶどうパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	756	25.8
8 (水)	麦ご飯 大豆のごま煮 おかか和え みかんジュース【ファイバー献立】	鶏肉 大豆★ かつお節	牛乳	人参	ごぼう 筍 こんにゃく 枝豆 キャベツ★コーン 胡瓜★ みかん果汁	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	734	25.0
9 (木)	麦ご飯 えびと豆腐のチリソース 中華和え 若布のジュージュ	豚肉 えび 豆腐 かつお節	牛乳 若布	人参 葱★	玉葱 しめじ 生姜 にんにく もやし キャベツ★ 木耳	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	684	30.2
10 (金)	麦ご飯 南瓜コロッケ 人参のツナマヨ和え なすと豆腐のかしわ汁【目の愛護デー】	ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	コロッケ 人参 豆苗 葱★	コーン なす 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦	油 ノンエッグハーフ	737	23.8
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 野菜スープ【朝ご飯の日】	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜★	玉葱 キャベツ★	パン ジャム じゃが芋	油	696	27.9
15 (水)	麦ご飯 鯖の塩焼き キャベツとりんごの和え物 せんべい汁 【青森県の料理】	鯖 鶏肉	牛乳	人参 葱★	キャベツ★ りんご ごぼう 干椎茸 しめじ	米★ 丸麦 砂糖 せんべい	油	735	25.5
16 (木)	麦ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 切干大根のごまマヨ和え 柿	高野豆腐 豚肉 ツナ	牛乳	人参 さいやいんげん	玉葱 筍 胡瓜★ 切干大根 柿★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグハーフ	761	32.1
17 (金)	麦ご飯 ビビンバ 卵入りキムチスープ ヨーグルト 【韓国の料理】	牛肉 味噌 卵	牛乳 ヨーグルト	小松菜★ 人参 ニラ★	生姜 にんにく 玉葱 もやし 白菜キムチ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	742	30.3
20 (月)	麦ご飯 焼きししゃも れんこんのきんぴら じゃが芋の味噌汁 納豆【かみかみ献立】	油揚げ 味噌 納豆	牛乳 ししゃも 若布	人参 葱★	れんこん こんにゃく 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	692	24.9
21 (火)	揚げパン ポトフ 海藻サラダ ミニアセロラゼリー	黄粉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ★ 玉葱 胡瓜★ 大根 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 ミニアセロラゼリー	油 ごま ごま油	691	25.3
22 (水)	麦ご飯 麻婆じゃが パンハッポウ	牛肉 豚肉 大豆 味噌 ハム いか	牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜★ キャベツ★	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 春雨 ポテトチップス	油 ごま油	747	26.6
23 (木)	変わり栗ご飯 かぼす和え さつま芋の味噌汁 沖縄県産パインゼリー	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 若布	人参 葱★ 小松菜★	干椎茸 白菜 切干大根 えのき茸 かぼす果汁 玉葱	米★ さつま芋 砂糖 パインゼリー	栗 油 ごま	658	18.5
24 (金)	麦ご飯 春巻 パンパンジー 肉団子のスープ	ササミフレーク つくね	牛乳	人参 青梗菜★	胡瓜★ キャベツ★ 玉葱	米★ 丸麦 春巻 砂糖	油 ごま ねりごま ごま油	868	23.7
27 (月)	麦ご飯 秋野菜の煮物 大豆のゴマネーズ和え ミニフィッシュ	鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 ミニフィッシュ	人参 さいやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しめじ 胡瓜★	米★ 丸麦 さつま芋 砂糖	油 ごま ねりごま ノンエッグハーフ	740	27.3
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	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ キャベツ★ パイン りんご	ミルクパン スパゲティ 砂糖	油	740	29.9
29 (水)	麦ご飯 厚揚げの中華煮 海苔和え みかんジュース【小3年生社会】	豚肉 厚揚げ	牛乳 もみ海苔	人参 小松菜★	玉葱 干椎茸 キャベツ★ えのき茸 にんにく 生姜 もやし 筍 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	728	25.7
30 (木)	麦ご飯 鮭の紅葉焼き 酢味噌和え 沢煮椀 【和食の日】	鮭 かまぼこ 味噌 豚肉	牛乳	青梗菜★人参 水菜★ 小松菜★	胡瓜★ ごぼう 筍 えのき茸 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖	ノンエッグハーフ ごま	682	27.8
31 (金)	麦ご飯 豚骨ラーメン すき昆布のサラダ	豚肉	牛乳 昆布	人参 葱★	もやし 木耳 えのき茸 コーン りんご	米★ 丸麦 ちゃんぽん麺 砂糖	ごま油 ごま 油	696	23.0
								18.5	

※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。