

令和7年11月分こんだて表【A】

学校給食実施校

城南・江南・橿原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場

 今月の給食わけて  ぎゅうしよくひょうご 給食標語 れいわ ねんど かさく 令和6年度 佳作 か てい さい げん お ～家庭でも 再現したい 推しメニュー～ く る め し りつたか む れ ちゅうがっこう ひら い り おん 久留米市立高牟礼中学校 平井 莉音さん									
日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
4 (火)	ご飯	ハンバーグバーベキューソース 小松菜のソテー 卵スープ	ミートハンバーグ ベーコン 卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく りんごピーレ もやし コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	705 25.7 23.3
5 (水)	黒糖食パン	水菜としめじのスパゲッティ 野菜スープ りんご	ベーコン とり肉	牛乳	水菜 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく キャバツ りんご	黒糖食パン スパゲッティ	油	673 24.3 20.2
6 (木)	ご飯	小いわし梅の香あげ おかか和え ごじる 【いい歯の日・かみかみこんだて】	小いわし梅の香あげ かつお節 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャバツ もやし コーン 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	734 24.1 24.9
7 (金)	高菜ご飯	ひじきとれんこんのサラダ タイビーエン みかんゼリー 【熊本県の料理】	とり肉 かつお節 ツナ ぶた肉	牛乳 ひじき	高菜づけ 人参 ねぎ	コーン 玉ねぎ れんこん キャバツ 白菜 しょうが きくらげ	麦ご飯 砂糖 春雨 みかんゼリー	油 すりごま ごま油	705 25.7 14.0
10 (月)	ご飯	いそに 村雲じる のりつくだに	とり肉 大豆 油あげ 卵 とうふ	牛乳 くわわかめ わかめ のりつくだに	人参 ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	721 27.8 19.2
11 (火)	ご飯	さわらのみぞれあんかけ おひたし みそじる	さわら かつお節 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	大根 白菜 キャバツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖	油	757 26.6 27.1
12 (水)	背割りライ麦 コッペパン	ウインナー ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 一食ケチャップ&マスタード 【ドイツの料理】	ウインナー ベーコン とり肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャバツ	ライ麦パン じゃがいも	油	772 27.5 35.9
13 (木)	ご飯	みそおでん ほうれん草のマヨネーズ和え	とり肉 厚あげ 米みそ ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	こんにゃく 大根 キャバツ コーン	ご飯 里いも 砂糖	油 すりごま マヨネーズ	767 29.0 26.6
14 (金)	きのこご飯	しそひじき厚焼き卵 ぶたじる 【朝ごはんの日】	とり肉 しそひじき厚焼き卵 ぶた肉 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	しめじ まいたけ 干しいたけ 枝豆 こんにゃく 大根 玉ねぎ ごぼう	ご飯 砂糖 里いも	油	704 27.7 20.0
17 (月)	ご飯	厚あげのちゅうかに パンサンサー さけふりかけ 【地場産の日】	牛肉 ぶた肉 厚あげ プレスハム さけふりかけ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャバツ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	701 29.9 20.4
18 (火)	ご飯	さばのみそに 小松菜のごま和え すましじる 【和食の日】	さば 米みそ かつお節 ちくわ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 ふ	すりごま	735 27.1 25.8
19 (水)	ワンローフパン	ポークビーンズ チーズ入り久留米産サラダ いちごジャム 【地場産の日】	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり	ワンローフパン じゃがいも 砂糖 でん粉 いちごジャム	油	746 33.9 25.9
20 (木)	野菜 ちゃんぽん	あげぎょうざ ごぼうソテー	ぶた肉 米みそ 豆乳 ぎょうざ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	キャバツ もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油 すりごま ごま ごま油	721 28.0 30.1
21 (金)	ご飯	高野どうふのごもくに かきたまじる みかん	ぶた肉 高野どうふ 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ みかん	ご飯 砂糖 でん粉	油	769 34.2 23.3
25 (火)	きつねうどん	野菜いため 大学いも	油あげ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ キャバツ	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	814 19.9 33.1
26 (水)	コッペパン	ハムとチーズのオムレツ ほうれん草サラダ 白いんげん豆のポタージュ	ハムとチーズのオムレツ ツナ とり肉 豆乳 白いんげんピューレ	牛乳 だっし粉乳	ほうれん草 人参 パセリ	大根 コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	マリネドレッシング 油	738 37.7 28.3
27 (木)	ふわふわ どんぶり	きびなごのスパイシーあげ 豆乳入りみそじる	とり肉 とうふ 卵 ぶた肉 豆乳 米みそ	牛乳 きびなご	人参 水菜 ねぎ	干しいたけ 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 でん粉 里いも	油	791 35.0 26.2
28 (金)	麦ご飯	カレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	761 20.5 17.2

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。