

令和7年11月分こんだて表【B】

学校給食実施校

牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会

久留米市中央学校給食共同調理場

 今月の給食お便り のこ じ かんない た お 残さず時間内に食べ終わろう  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 つ 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)	高菜ご飯	ひじきとれんこんのサラダ タイピーエン 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 キャベツ 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
5 (水)	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	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	734 24.1 24.9
6 (木)	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 キャベツ りんご	黒糖食パン スパゲッティ	油	673 24.3 20.2
7 (金)	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 りんごピューレ もやし コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	705 25.7 23.3
10 (月)	ご飯	さわらのみぞれあんかけ おひたし みそしる	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 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖	油	757 26.6 27.1
11 (火)	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 くきわかめ 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
12 (水)	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 キャベツ 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
13 (木)	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 ー食ケチャップ&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 キャベツ	ライ麦パン じゃがいも	油	772 27.5 35.9
14 (金)	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 キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	701 29.9 20.4
17 (月)	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
18 (火)	ご飯	高野とうふのごもくに かきたまじる みかん	ぶた肉 高野とうふ 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
19 (水)	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	キャベツ 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
20 (木)	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
21 (金)	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
25 (火)	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
26 (水)	ふわふわ どんぶり	きびなごのスパイシーあげ 豆乳入りみそしる	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
27 (木)	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
28 (金)	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 キャベツ	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	814 19.9 33.1

※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。