



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ う

令和7年11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

のこ じ かん ない た お
残さず時間内に食べ終わろう

給食標語

令和6年度 佳作

～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

じっしり 実施日	こんだてめい 献立名		しよくひんめい 食品名とからだの中での役割			エネルギー(kcal)		めあて
	しゆじよく 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)	たんぱく質(a)	脂質(g)	
4 か (火)	シーフード バリエア	キャベツとパインのサラダ ソバ・デ・アホ 【スペインのりょうり】	こめ むぎ あぶら じゃがいも クルトン オリーブオイル	ぎゅうにゅう とり いか えび ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり バインかん	544	18.2	スペイン料理を あじ 味わおう
						16.5		
5 すい (水)	むぎごはん	すきやき わかめとツナのあえもの オレンジかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とろろ ツナ わかめ かんてん	しらたき はくさい にんじん ねぎ だいこん みかんかじゅう みかんかん	569	24.9	てづく 手作りデザートを あじ 味わおう
						13.7		
6 もく (木)	かしわごはん	シイラフライ キャベツとコーンのサラダ すましじる 【ふくおかけんのりょうり】	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり かつ あぶらあげ シイラフライ とろろ わかめ	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ キャベツ コーン たまねぎ みずな えのきたけ	588	24.6	ふくおかけん 福岡県の きょうどりのりょうり あじ 郷土料理を味わおう
						20.9		
7 きん (金)	むぎごはん	みそおでん ひじきサラダ りんご	こめ むぎ さといも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり かつ あつあげ みそ ツナ ひじき チーズ	こんにやく だいこん にんじん キャベツ りんご	622	21.4	えいよう りんごの栄養について し 知ろう
						20.6		
10 げつ (月)	こくとうしよくパン	きのこスパゲティ だいたいフリートとツナのサラダ みかん	こくとうパン スパゲティ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいたい	たまねぎ サラダな エリンギ えのきたけ しめじ にんにく キャベツ にんじん みかん	631	23.0	えいよう きのこの栄養について し 知ろう
						21.4		
11 か (火)	むぎごはん	ピーズカレー フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい しろいんげんまめ だつしふんにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかんかん ももかん バインかん	625	19.9	だいたい えいよう 大豆の栄養について し 知ろう
						17.8		
12 すい (水)	むぎごはん	やきししゃも きんぴらごぼう むらもじる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも たまご とろろ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	553	23.8	た よくかんで食べよう
						16.8		
13 もく (木)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに こまつなのソー りんご 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ にら しょうが こまつな チンゲンサイ もやし コーン りんご	610	22.8	ちきんちしよ 地産地消について し 知ろう
						20.5		
14 きん (金)	むぎごはん	ホキのからあげレモンソースかけ キャベツのソー ごじる のり	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいたい ぶたにく あぶらあげ みそ のり	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	610	24.5	しよつ きた たら 食器を正しく並べよう
						18.2		
17 げつ (月)	ミルクコッペパン	さつまいもシチュー ひきわりだいたいサラダ	ミルクパン さつまいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とり かつ とうにゅう だいたい	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン	610	22.1	あじ さつまいもを味わおう
						20.2		
18 か (火)	むぎごはん	ひじきのたまごやき おひたし みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ひじき みそ かつおぶし あぶらあげ わかめ	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	529	18.6	あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
						13.6		
19 すい (水)	むぎごはん	チャンポン パンサンスウ みかん	こめ むぎ ちゅうかめん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ささみ	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	566	23.1	えいよう みかんの栄養について し 知ろう
						12.6		
20 もく (木)	むぎごはん	ハヤシライス フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリーンリーフレタス	602	16.5	てづく 手作りリウについて し 知ろう
						18.8		
21 きん (金)	むぎごはん	さわらのこみやき ごまあえ かきたまじる 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし たまご わかめ	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	546	24.4	いちじゅうにさい 一汁二菜について し 知ろう
						16.0		
25 か (火)	むぎごはん	いそに のりあえ あさりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいたい のり くきわかめ とろろ あさり	にんじん こんにやく ほうれんそう もやし えのきたけ	591	24.4	えいよう あさりの栄養について し 知ろう
						15.5		
26 すい (水)	むぎごはん	おやこうどん だいこんとみずなのあえもの いりこのカレーふりかけ	こめ むぎ かんめん でんぶん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり かつ たまご ちりめん いりこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みずな	581	22.8	しよくひん 食品ロスについて かんが 考えよう
						13.0		
27 もく (木)	むぎごはん	さばのピリからに ひじきのにもの とうにゅういりみそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき みそ あぶらあげ だいたい とうにゅう	にんにく こんにやく にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	591	23.5	だいたい 大豆からできる し 食べ物について知ろう
						17.5		
28 きん (金)	むぎごはん	こうやどうふのごもくに くるめさんサラダ かき 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび こうやどうふ ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ みずな きゅうり かき	587	26.4	くるめさん かき 久留米産の柿を あじ 味わおう
						17.6		

※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。 ※材料中の太文字は地場産物です。