



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

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～

久留米市立高牟礼中学校 平井 莉音さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でののはたらき			エネルギー(4000J) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しゅじゅく 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)		
4 か (火)	ごはん	チャンポン ちゅうかあえ みかん	こめ ちゅうかめん あぶら ごま ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ ちりめん	はくさい もやし にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり みかん	549 19.6 12.8	じかんない た お 時間内に食べ終わ う
5 すい (水)	かしわがたパン	テリヤキチキン コールスローサラダ しろいんげんのポタージュ オレンジかん	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう テリヤキチキン しろいんげん ベーコン とうにゅう かんてん	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ みかんジュース	656 25.0 26.3	きれいに手を洗おう
6 もく (木)	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツミックス	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おとう	652 19.3 19.5	まめ えいよう し 豆の栄養について知 ろう
7 きん (金)	むぎごはん	きびなごのカレーあげ ごぼうのきんぴら みそしる 【いいはのひ・かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ゴマあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご あつあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	587 20.6 16.1	よくかんで食べよう
10 げつ (月)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに ひじきあえ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり みかん	635 19.0 16.1	みかんの栄養に ついて知ろう
11 か (火)	むぎごはん	やさししゃも だいこんとみずなのあえもの みそしる なつとう	こめ むぎ ごま ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん あつあげ みそ なつとう	だいこん みずな はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	579 24.8 17.7	しよっき ただ なら 食器を正しく並べよう
12 すい (水)	ことうしょくパン	わふうスパゲティ だいずサラダ りんご	ことうパン スパゲティー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ハム	たまねぎ チンゲンサイ しめじ えのきたけ にんじん にんにく キャベツ きゅうり りんご	584 22.6 16.1	きのこの栄養につい て知ろう
13 もく (木)	パエリア	フレンチサラダ ソバ・デ・アホ ヨーグルト 【スペインのりょうり】	こめ あぶら アーモンド さとう じゃがいも オリーブゆ クルトン	ぎゅうにゅう とりにく いか えび ハム ベーコン ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	552 21.9 14.1	スペインの料理を あじ 味わおう
14 きん (金)	むぎごはん	いそに かぼすあえ 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 とりにく だいず くわかくめ あぶらあげ あさり	にんじん こんにやく 豚うれんどう だいこん かぼすかじゅう	576 22.2 14.8	あさりの栄養に ついて知ろう
17 げつ (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの りんご	こめ ゴマあぶら でんぶん さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ りんご	635 25.3 22.1	よい姿勢で食べよう
18 か (火)	むぎごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのもの かきたまじる	こめ むぎ さとう ゴマあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ たまご かまぼこ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにやく えのきたけ たまねぎ ねぎ	619 25.7 19.5	教室の空気を 入れかえよう
19 すい (水)	ワンローフパン	チキンビーンズ きたのさんサラダ かき 【じばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん いんげん ごまつな きゅうり チンゲンサイ コーン かき	549 25.7 18.0	いま しゅんかき 今が旬の柿を あじ 味わおう
20 もく (木)	ごはん	ちくさやき ごまあえ みそしる 【あさごはんのひ】	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ わかくめ みそ	しいたけ にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ みずな	554 22.0 17.3	バランスのよい あさ 朝ごはんについ て知ろう
21 きん (金)	かしわごはん	シラフライ ゆでやさ いとうふのすまじる 【ぶくおかけんのりょうり】	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ シラフライ とうふ かまぼこ わかくめ	にんじん ごぼう しいたけ しらたき キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	539 23.8 18.3	福岡県の郷土料理を あじ 味わおう
25 か (火)	むぎごはん	さわらのごまマヨやき くわかくめのいために とうにゅういりみそしる 【わしよのひ】	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう ゴマあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら くわかくめ かつおぶし わかくめ みそ とうにゅう	たけのこ にんじん いんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	598 22.9 21.0	いちじゅうにさい 一汁二菜につい て知ろう
26 すい (水)	ミルクコッペパン	さつまいものシチュー パインサラダ アーモンド	ミルクパン さつまいも こむぎこ バター あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ きゅうり パイン	645 22.6 24.5	さつまいもを味わおう
27 もく (木)	むぎごはん	すきやきふう にわかくめとツナのあえもの りんごかん	こめ むぎ マロニー あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかくめ ツナ かんてん	こんにやく はくさい にんじん ねぎ だいこん りんごジュース	605 25.0 15.9	てづく 手作りデザート を あじ 味わおう
28 きん (金)	ごはん	おやこうどん こまつなサラダ いりこふりかけ 【じばさんのひ】	こめ かんめん ゴマあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ ひじき ハム いちこ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな コーン	542 20.3 14.5	ちさんちしょう 地産地消に ついて知ろう

※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。 ※材料中の太字は地産地産物です。