



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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	しゅじょく 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(g) 脂質(g)	
4 (火)	むぎごはん	あつあげのちゅうかに こまつなのソテー 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 20.5	ちさんちしょう 地産地消について し 知ろう
5 (水)	むぎごはん	さばのぶりからに ひじきのものにもの 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 だいず 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 17.5	だいず 大豆からできる た もの し 食べ物について知ろう
6 (木)	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 とりにく 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 13.0	しょうひん 食品ロスについて かんが 考えよう
7 (金)	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 だいず のり くわわかめ とりにく 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 15.5	えいよう あさりの栄養について し 知ろう
10 げつ (月)	ミルクコッパン	さつまいもシチュー ひきわりだいずサラダ	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 とりにく とうにゅう だいず	たまねぎ にんじん えだめめ キャベツ きゅうり コーン	610 22.1 20.2	あじ さつまいもを味わおう
11 (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 13.6	バランスのよい あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
12 すい (水)	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 とりにく あぶらあげ シイラフライ とうふ 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 20.9	ふくおかけん 福岡県の きょうどりょうり あじ 郷土料理を味わおう
13 もく (木)	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 とりにく 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 20.6	えいよう りんごの栄養について し 知ろう
14 きん (金)	むぎごはん	やしきしやも 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 ししやも たまご とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	553 23.8 16.8	た よくかんで食べよう
17 げつ (月)	ことうしょくパン	きのこスパゲティ だいずフレックとツナのサラダ みかん	ことうパン 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 だいず	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 21.4	えいよう きのこの栄養について し 知ろう
18 (火)	むぎごはん	ホキのからあげレモンソースかけ キャベツのソテー 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 だいず 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 18.2	しょうき ただ なら 食器を正しく並べよう
19 すい (水)	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 マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しろいんげんまめ だっしふんにゅう	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 17.8	だいず えいよう 大豆の栄養について し 知ろう
20 もく (木)	シーフード パエリア	キャベツとパインのサラダ ソパ・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 とりにく 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 16.5	りょうり スペイン料理を あじ 味わおう
21 きん (金)	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 とうふ 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 13.7	てづく 手作りデザート を あじ 味わおう
25 か (火)	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 えだめめ 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 17.6	くるめさん かき 久留米産の柿を あじ 味わおう
26 すい (水)	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 18.8	てづく 手作りリウについて し 知ろう
27 もく (木)	むぎごはん	チャンポン バンサンスウ 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 12.6	えいよう みかんの栄養について し 知ろう
28 きん (金)	むぎごはん	さわらのこみりやき 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 16.0	いちじゅうにさい 一汁二菜について し 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。 ※材料中の太文字は地場産物です。