



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ゃ う

# 令和7年11月分献立表

久留米市教育委員会  
田丸丸学校給食共同調理場

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

れいわ ねんど かさく  
令和6年度 佳作

～家庭でも 再現したい 推しメニュー～

久留米市立高年礼中学校 平井 莉音さん

| 日付<br>曜日  | 献立名                                                            | 使われている食品と体内での主な働き                  |                                 |                      |                                                       |                               |                                            | エネルギー(kcal)         |
|-----------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|
|           |                                                                | 主に体をつくるもとになる                       |                                 | 主に体の調子を整えるもとになる      |                                                       | 主にエネルギーのもとになる                 |                                            | たんぱく質(g)            |
|           |                                                                | 1群                                 | 2群                              | 3群                   | 4群                                                    | 5群                            | 6群                                         | 脂質(g)               |
| 4<br>(火)  | ワンローフパン<br>ほうれんそうオムレツ ポテトサラダ<br>ミートボールスープ いちごジャム<br>【てあらひこんだて】 | オムレツ ハム<br>つくね                     | ぎゅうにゅう                          | にんじん                 | きゅうり★ たまねぎ<br>キャベツ★                                   | パン ジャがいも<br>ジャム               | ノンエッグハーフ                                   | 580<br>20.9<br>23.5 |
| 5<br>(水)  | むぎごはん<br>ビーンズカレー グリーンサラダ<br>ヨーグルト                              | ぎゅうにく だいず                          | ぎゅうにゅう<br>チーズ ヨーグルト<br>だっしふんにゅう | にんじん                 | たまねぎ にんにくりんご<br>キャベツ★ きゅうり★<br>コーン レモンかじゅう            | こめ★ まるむぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ さとう | あぶら<br>マーガリン                               | 644<br>23.7<br>17.3 |
| 6<br>(木)  | むぎごはん<br>おやこうどん のりあえ おかかふりかけ                                   | とりにく たまご                           | ぎゅうにゅう<br>もみのり<br>ふりかけ          | にんじん ねぎ★             | たまねぎ しめじ<br>れんこん きゅうり★                                | こめ★ まるむぎ<br>うどん でんぶん          | ごまあぶら                                      | 550<br>19.1<br>12.6 |
| 7<br>(金)  | むぎごはん きびなごのいそべあげ きんぴらごぼう<br>さといものみそしる 【かみかみこんだて】               | あぶらあげ みそ                           | ぎゅうにゅう<br>きびなご わかめ              | にんじん                 | ごぼう こんにゃく<br>はくさい★ えのきたけ                              | こめ★ まるむぎ<br>さとう さといも          | あぶら<br>ごま                                  | 568<br>19.1<br>17.9 |
| 10<br>(月) | むぎごはん<br>ホキのゆずしょうゆかけ すきこんぶのサラダ<br>ごじる 【すかたをかえるだいずこんだて】         | ホキ<br>とうふ だいず<br>みそ                | ぎゅうにゅう<br>すきこんぶ                 | にんじん ねぎ★             | ゆずかじゅう えのきたけ<br>コーン りんご たまねぎ<br>しめじ                   | こめ★ まるむぎ<br>さとう ジャがいも         | あぶら<br>ごま                                  | 579<br>22.9<br>17.6 |
| 11<br>(火) | けんさんむぎしょくパン<br>さつまいもシチュー くるめさんサラダ かき<br>【じばさんのひ】               | とりにく ツナ                            | ぎゅうにゅう<br>チーズ                   | にんじん みずな★<br>チンゲンサイ★ | たまねぎ えだまめ<br>きゅうり★ かき★                                | パン さつまいも<br>こむぎこ              | あぶら マーガリン<br>オリーブオイル                       | 618<br>22.8<br>22.2 |
| 12<br>(水) | むぎごはん<br>だいずのいそに ほうれんそうのサラダ<br>あさりのつくだに 【ファイバーこんだて】            | とりにく だいず★<br>あぶらあげ ツナ<br>あさり       | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                 | にんじん ほうれんそう★         | こんにゃく コーン<br>しょうが                                     | こめ★ まるむぎ<br>じゃがいも さとう         | あぶら<br>ノンエッグハーフ<br>ごま                      | 583<br>23.0<br>15.3 |
| 13<br>(木) | さつまいもごはん いっしょくごましお<br>いわしのしょうがに かぼすあえ かきたまじる<br>【じばさんのひ】       | いわし<br>たまご とうふ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん ほうれんそう★<br>ねぎ★  | だいこん かぼすかじゅう<br>たまねぎ えのきたけ                            | こめ★<br>さつまいも<br>さとう でんぶん      | ごましお<br>ごま                                 | 568<br>20.8<br>20.5 |
| 14<br>(金) | むぎごはん<br>ちゃんぽん だいずのゴマネーズあえ<br>のりふりかけ                           | ぶたにく てんぷら<br>だいず ハム                | ぎゅうにゅう                          | にんじん ねぎ★             | キャベツ★ もやし<br>たまねぎ<br>きくらげ きゅうり★                       | こめ★ まるむぎ<br>ちゃんぽんめん<br>さとう    | ごまあぶら<br>あぶらごま<br>ねりごま<br>ノンエッグハーフ<br>ふりかけ | 612<br>24.2<br>17.6 |
| 17<br>(月) | むぎごはん<br>みそおでん こまつなサラダ みかん                                     | とりにく あつあげ<br>みそ ハム                 | ぎゅうにゅう                          | にんじん こまつな★           | こんにゃく だいこん<br>キャベツ★ コーン<br>みかん                        | こめ★ まるむぎ<br>さといも さとう          | あぶら<br>ノンエッグハーフ                            | 639<br>23.4<br>19.5 |
| 18<br>(火) | ミルクコッペパン<br>あじのこうそうやき きゅうりとコーンのサラダ<br>いんげんまめのポタージュ             | あじ ベーコン<br>だいずフレーク<br>しろういんげんまめ    | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん                 | きゅうり★ キャベツ★<br>コーン たまねぎ                               | ミルクパン さとう<br>じゃがいも            | ノンエッグハーフ<br>オリーブオイル<br>あぶら                 | 593<br>29.0<br>20.9 |
| 19<br>(水) | むぎごはん<br>がめに だいこんサラダ<br>だいずいりぎすけに 【ふくおかけんのりより】                 | とりにく ハム<br>だいず                     | ぎゅうにゅう<br>やさしいこんぶ<br>いりこ        | にんじん こまつな★           | れんこん ごぼう こんにゃく<br>ほししいたけ たけのこ<br>だいこん                 | こめ★ まるむぎ<br>さといも さとう          | あぶら<br>ごま                                  | 564<br>20.7<br>15.5 |
| 20<br>(木) | パエリア<br>パインサラダ ソパ・デ・アホ<br>ムース 【スペインのりより】                       | とりにく えび いか<br>はたて ハム               | ぎゅうにゅう<br>ムース                   | にんじん                 | にんにく バイン<br>キャベツ★<br>きゅうり★ たまねぎ                       | こめ★ さとう<br>じゃがいも              | あぶら<br>オリーブオイル                             | 532<br>18.7<br>14.8 |
| 21<br>(金) | むぎごはん<br>さばのにつけ ごまあえ<br>はくさいのみそしる 【わしよくのひ】                     | さば あぶらあげ<br>みそ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | こまつな★ にんじん           | しょうが もやし はくさい★<br>えのきたけ                               | こめ★ まるむぎ<br>さとう さといも          | ねりごま<br>ごま                                 | 616<br>21.4<br>22.2 |
| 25<br>(火) | こくとうしょくパン<br>きのこスパゲティ ひきわりだいずサラダ<br>りんご                        | ベーコン だいず<br>ツナ                     | ぎゅうにゅう                          | にんじん ほうれんそう★         | たまねぎ しめじ<br>えのきたけ にんにく<br>キャベツ★ きゅうり★<br>コーン りんご      | こくとうパン<br>スパゲティ さとう           | あぶら                                        | 531<br>22.1<br>15.0 |
| 26<br>(水) | むぎごはん<br>さわらのさいきょうだれ ひじきののもの かしわじる                             | さわら みそ<br>てんぷら だいず<br>とりにく あつあげ    | ぎゅうにゅう<br>ひじき                   | にんじん さやいんげん<br>ねぎ★   | しょうが こんにゃく ごぼう                                        | こめ★ まるむぎ<br>さとう               | あぶら                                        | 585<br>26.3<br>18.0 |
| 27<br>(木) | むぎごはん<br>まーぼーどうふ れんこんサラダ みかん                                   | ぶたにく だいず<br>とうふ みそ ハム              | ぎゅうにゅう                          | にんじん ニラ★             | たまねぎ ほししいたけ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ★ みかん<br>れんこん レモンかじゅう | こめ★ まるむぎ<br>さとう でんぶん          | あぶら<br>ごまあぶら                               | 610<br>23.0<br>16.3 |
| 28<br>(金) | むぎごはん<br>こまつないりたまごやき おひたし<br>だいこんのみそしる なつとう 【あさごはんのひ】          | たまごやき みそ<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>なつとう | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | チンゲンサイ★ にんじん<br>ねぎ★  | きゅうり★ だいこん<br>えのきたけ たまねぎ                              | こめ★ まるむぎ                      |                                            | 556<br>23.3<br>15.6 |

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地産地消です。