



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
田主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

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～

久留米市立高年礼中学校 平井 莉音さん

日付 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 (火)	ワンローフパン 法蓮草オムレツ ポテトサラダ ミートボールスープ いちごジャム 【手洗い献立】	オムレツ ハム つくね	牛乳	人参	胡瓜★ 玉葱 キャベツ★	パン ジャが芋 ジャム	ノンエッグハーフ	729 26.1 29.7
5 (水)	麦ご飯 ビーンズカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにくりんご キャベツ★ 胡瓜★ コーン レモン果汁	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	785 28.2 20.2
6 (木)	麦ご飯 親子うどん 海苔和え おかかふりかけ 黒糖ビーンズ	鶏肉 卵 大豆	牛乳 もみ海苔 ふりかけ	人参 葱★	玉葱 しめじ 蓮根 胡瓜★	米★ 丸麦 うどん でん粉	ごま油	707 24.6 15.2
7 (金)	麦ご飯 きびなごの磯辺揚げ きんぴらごぼう 里芋の味噌汁 【かみかみ献立】	油揚げ 味噌	牛乳 きびなご 若布	人参	ごぼう こんにゃく 白菜★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 里芋	油 ごま	701 23.0 21.1
10 (月)	麦ご飯 ホキの柚子醤油かけ すき昆布のサラダ 呉汁 【姿を変える大豆献立】	ホキ 豆腐 大豆 味噌	牛乳 すき昆布	人参 葱★	柚子果汁 えのき茸 コーン りんご 玉葱 しめじ	米★ 丸麦 砂糖 ジャが芋	油 ごま	710 27.2 20.6
11 (火)	県産麦食パン さつま芋シチュー 久留米産サラダ 柿 【地産産物の日】	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 水菜★ 青梗菜★	玉葱 枝豆 胡瓜★ 柿★	パン さつま芋 小麦粉	油 マーガリン オリーブオイル	767 28.0 26.8
12 (水)	麦ご飯 大豆の磯煮 法蓮草のサラダ あさりの佃煮 【ファイバー献立】	鶏肉 大豆★ 油揚げ ツナ あさり	牛乳 茎若布	人参 法蓮草★	こんにゃく コーン 生姜	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグハーフ ごま	720 28.1 17.7
13 (木)	さつま芋ご飯 一食ごま塩 鰯の生姜煮 かぼす和え かき玉汁 【地産産物の日】	鰯 豆腐	牛乳 若布	人参 法蓮草★ 葱★	大根 かぼす果汁 玉葱 えのき茸	米★ さつま芋 砂糖 でん粉	ごま塩 ごま	739 27.0 27.1
14 (金)	麦ご飯 ちゃんぽん 大豆のゴマネーズ和え 海苔ふりかけ	豚肉 天ぷら 大豆 ハム	牛乳	人参 葱★	キャベツ★ もやし 玉葱 木耳 胡瓜★	米★ 丸麦 ちゃんぽん麺 砂糖	ごま油 油 ごま ねりごま ノンエッグハーフ ふりかけ	755 29.5 20.5
17 (月)	麦ご飯 味噌おでん 小松菜サラダ みかん	鶏肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	人参 小松菜★	こんにゃく 大根 キャベツ★ コーン みかん	米★ 丸麦 里芋 砂糖	油 ノンエッグハーフ	782 28.4 23.2
18 (火)	ミルクコッペパン 鰯の香草焼き 胡瓜とコーンのサラダ いんげん豆のポタージュ	鰯 ベーコン 大豆フレーク 白いんげん豆	牛乳 若布	人参	胡瓜★ キャベツ★ コーン 玉葱	ミルクパン 砂糖 じゃが芋	ノンエッグハーフ オリーブオイル 油	736 35.3 25.0
19 (水)	麦ご飯 がめ煮 大根サラダ 大豆入り儀助煮 【福岡県の料理】	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 野菜昆布 いりこ	人参 小松菜★	蓮根 ごぼう こんにゃく 干椎茸 筍 大根	米★ 丸麦 里芋 砂糖	油 ごま	696 25.1 18.0
20 (木)	パエリア パインサラダ ソパ・デ・アホ ムース 【スペインの料理】	鶏肉 えび いか 帆立 ハム	牛乳 ムース	人参	にんにく バイン キャベツ★ 胡瓜★ 玉葱	米★ 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	634 22.0 15.9
21 (金)	麦ご飯 鯖の煮付け ごま和え 白菜の味噌汁 【和食の日】	鯖 油揚げ 味噌	牛乳 若布	小松菜★ 人参	生姜 もやし 白菜★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 里芋	ねりごま ごま	718 23.6 23.2
25 (火)	黒糖食パン きのこスパゲティ ひきわり大豆サラダ りんご	ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 法蓮草★	玉葱 しめじ えのき茸 にんにく キャベツ★ 胡瓜★ コーン りんご	黒糖パン スパゲティ 砂糖	油	665 27.5 17.6
26 (水)	麦ご飯 鯖の西京だれ ひじきの煮物 かしわ汁	鯖 味噌 天ぷら 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 葱★	生姜 こんにゃく ごぼう	米★ 丸麦 砂糖	油	715 31.4 20.9
27 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐 蓮根サラダ みかん	豚肉 大豆 豆腐 味噌 ハム	牛乳	人参 ニラ★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく キャベツ★ みかん 蓮根 レモン果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	744 27.9 19.0
28 (金)	麦ご飯 小松菜入り卵焼き お浸し 大根の味噌汁 納豆 【朝ご飯の日】	卵焼き 味噌 かつお節 油揚げ 納豆	牛乳 若布	青梗菜★ 人参 葱★	胡瓜★ 大根 えのき茸 玉葱	米★ 丸麦		716 30.6 20.5

※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★は地産地産物です。