

令和8年10月分こんだて表【A】

学校給食実施校
城南・江南・櫛原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼

※ご飯…月・火・木・金、パン…水

久留米市教育委員会
久留米市中央学校給食共同調理場

 しゅん た もの し 旬の食べ物について知ろう				きゅうしよくひょうご 給食標語		れいわ ねんど さいゆうしゅうしょう 令和7年度 最優秀賞		きせつ み ～おいしいな 季節のうま味が つまっている～		く る め し り つ ひ が し こ く ぶ し ょ う が つ こ う 久留米市立東国分小学校 マス 柚菜さん	
日付 曜日	こ ん だ て 名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価		
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)	
1 (木)	麦ご飯	マーボー豆腐 パンサンスー 【地場産の日】	牛肉 ふた肉 とうふ 赤みそ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり キャベツ	麦ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	684 25.9 17.4		
2 (金)	ご飯	チキンカツ 小松菜のソテー 野菜スープ 一食ちゅうのうソース	チキンカツ ベーコン とり肉	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	ご飯	油	695 22.6 22.7		
5 (月)	ご飯	ぶたじゃが チンゲン菜のいためもの みかんジュース	ぶた肉 ちくわ	牛乳	人参 いんげん チンゲン菜	玉ねぎ しらたき もやし コーン みかんジュース	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	708 22.3 13.2		
6 (火)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ くきわかめのいために 豆乳入りみそしる	さわら とり肉 ぶた肉 豆乳 米みそ	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ 大根 ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖 里いも	油 すりごま	775 30.0 25.3		
7 (水)	フオカッチャ	なす入りスパゲッティ コーンクリームスープ 【イタリアの料理】	ベーコン とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参 ピーマン トマト角切りかん	なす 玉ねぎ しめじ にんにく コーンクリームかん	フオカッチャ スパゲッティ	油	693 26.2 20.3		
8 (木)	ご飯	豆とかぼちゃのコロッケ キャベツとパインのサラダ 卵スープ ブルーベリーゼリー 【目の愛護デーのこんだて】	卵	牛乳 わかめ	豆とかぼちゃのコロッケ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり パインかん 玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 ブルーベリーゼリー	油	766 21.1 23.5		
9 (金)	シシリアン ライス	ワンタンスープ 一食マヨネーズ 【佐賀県の料理】	牛肉 ふた肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし	ご飯 砂糖 ワンタン	すりごま ごま 油 一食マヨネーズ	722 25.1 22.9		
13 (火)	ご飯	さばのしょうがに おかか和え みそしる	さば かつお節 米みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも		741 26.6 24.9		
14 (水)	ぶどう コッペパン	チキンビーンズ ひじきサラダ	とり肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ぶどうコッペパン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ すりごま	736 31.8 26.4		
15 (木)	親子どんぶり	小いわし梅の香あげ けんちんじる	とり肉 卵 とうふ	牛乳 小いわし梅の香あげ	人参 水菜 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう こんにゃく	ご飯 砂糖 でん粉 里いも	油	815 33.4 27.2		
16 (金)	ご飯	厚あげのごもくに みそしる	ぶた肉 厚あげ 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 にら ねぎ	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 大根 えのきたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	702 29.8 21.1		
19 (月)	かしわうどん	野菜いため 大学いも	とり肉 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 黒ごま	742 20.1 25.0		
20 (火)	麦ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく みかんかん ももかん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	784 21.9 19.5		
21 (水)	県産麦 食パン	トマトミートオムレツ コールスローサラダ レンズ豆のスープ いちごジャム 【朝ごはんの日】	トマトミートオムレツ プレスハム とり肉 レンズ豆	牛乳	人参	キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんごピューレ 玉ねぎ	県産麦食パン 砂糖 いちごジャム	油	648 23.9 22.8		
22 (木)	ご飯	きびなごのいそべあげ 切干大根のうまに 村雲じる 【かみかみこんだて】	油あげ 卵 とうふ	牛乳 きびなご 青のり わかめ	人参 いんげん ねぎ	切干大根 玉ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖	油	697 29.2 20.2		
23 (金)	ご飯	じゃがいものごまに キャベツとコーンのいためもの	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく キャベツ コーン	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま 油	690 23.8 19.3		
26 (月)	ご飯	照焼きミートボール わかめとツナの和え物 みそしる	ミートボール ツナ 米みそ 油あげ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり しめじ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	684 28.9 17.4		
27 (火)	ご飯	高野豆腐のそぼろに にら玉じる	高野豆腐 ふた肉 卵	牛乳	人参 いんげん にら	玉ねぎ コーン 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	油	687 29.0 20.3		
28 (水)	コッペパン	きのこのシチュー 久留米産サラダ 【地場産の日】	とり肉 豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム	人参 パセリ チンゲン菜 水菜	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	676 26.9 27.6		
29 (木)	野菜 ちゃんぽん	あげしゅうまい ごぼうソテー	ぶた肉 米みそ 豆乳 しゅうまい ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油 すりごま ごま ごま油	666 27.2 25.7		
30 (金)	ご飯	さんまの塩焼き ごま和え ごじる 【和食の日】	さんま かつお節 大豆ペースト 油あげ 米みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	ご飯 砂糖 里いも	すりごま	685 24.1 21.9		

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。