



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和8年10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

旬の食べ物について知ろう



給食標語

令和7年度 最優秀賞

～おいしいな 季節のうま味が つまっている～

久留米市立東国分小学校 マス 柚葉さん

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たたらき			エネルギー(和単位) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
	しめしめ 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)		
1 もく (木)	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ アセロラゼリー	こめ むぎ でんぶん ゴマあぶら あぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ちりめん	たまねぎ にんじん ししいたけ しょうが にら たけのこ にんにく キャベツ きゅうり	622 24.9 18.2	とうふ つく かつ 豆腐の作り方に ついて知ろう
2 きん (金)	ごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいりに さわにわん【わしよくのひ】	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく	しょうが にんじん もやし ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	556 25.7 17.5	うまみについて知ろう
5 げつ (月)	むぎごはん	ひきずり キャベツときゅうりのそくせきづけ オレンジかん【あいちけんのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ ちりめん かんてん	しらたき はくさい にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たくあん みかんジュース	608 23.7 17.3	あいちけん りょうり 愛知県の料理を あじ た 味わって食べよう
6 か (火)	むぎごはん	あじのピリからに こまつなともやしのごまあえ ぶたじる【じばさんのひ】	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	585 26.2 16.8	じばさんやさい よ 地場産野菜の良 いところを知ろう
7 すい (水)	コッペパン	おまめのミートソーススパゲティ アメリカンサラダ りんご	パン スパゲティ バター オリーブゆ ポテトチップ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう りんご	655 25.2 22.7	しょっき たいせつ 食器を大切に あつか 扱おう
8 もく (木)	おやこ どんぶり	くきわかめのいために きのこのところみじる	こめ さとう でんぶん あぶら ゴマあぶら ごま ふ	ぎゅうにゅう とりにつく たまご くきわかめ ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ししいたけ たけのこ えのきたけ しめじ エリンギ	572 23.5 18.6	えいよう ごまの栄養につ いて知ろう
9 きん (金)	ごはん	てりやきハンバーグ キャロットサラダ レンズまめのスープ【めのあいごデー】	こめ あぶら さとう でんぶん ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ だいず レンズまめ	たまねぎ にんじん こまつな	658 25.0 22.9	にんじん えいよう 人参の栄養につ いて知ろう
13 か (火)	むぎごはん	ドライカレー ジュリアンスープ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おうとう	615 22.4 15.8	たの た くふう 楽しく食べる工夫を しよう
14 すい (水)	こくとうしよくパン	ホキのパンごやき こまつなとひじきのサラダ はくさいのスープ みかんジュース	こくとうパン パンこ マヨネーズ ゴマあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ぶたにく	こまつな にんじん コーン はくさい たまねぎ みかんジュース	570 24.0 18.4	しせい た 姿勢よく食べよう
15 もく (木)	むぎごはん	にくじゃが おかかあえ のり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし のり	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ もやし	540 18.2 10.8	にく 肉じゃがにつ いて知ろう
16 きん (金)	ごはん	とんこつラーメン ぎょうざ きたのさんサラダ ようなしゼリー【じばさんのひ】	こめ ちゅうかめん ごま オリーブゆ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ツナ	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ こまつな きゅうり チンゲンサイ コーン	572 21.4 14.5	とんこつ 豚骨ラーメンにつ いて知ろう
19 げつ (月)	ごはん	あつあげとさいいものみそに キャベツのしおこんがえ りんごかん	こめ さいいも ゴマあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しおこんが かんてん	こんにゃく だいこん にんじん キャベツ きゅうり りんごジュース	584 20.0 17.8	みそにつ いて知ろう
20 か (火)	ごはん	ごぼうてんうどん のりあえ うめふりかけ	こめ こむぎこ あぶら かんめん さとう	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ かまぼこ のり ぶりかけ	ごぼう たまねぎ にんじん ししいたけ こまつな もやし ねぎ	549 17.0 12.5	こめ しゅうかく 米の収穫につ いて知ろう
21 すい (水)	ワンローフパン	きのこことかぼちゃのオムレツ キャベツのソテー ラビオリスープ みかんジュース	パン あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく	かぼちゃ えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな みかんジュース	581 22.5 19.2	たまご えいよう 卵の栄養につ いて知ろう
22 もく (木)	ごはん	あかうおのごまソース かばすあえ とうにゅういりみそしる なつとう	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう あかうお わかめ みそ とうにゅう なつとう	はくさい だいこん にんじん かばすかじゅう たまねぎ ごぼう しめじ	620 26.9 18.5	かばすにつ いて知ろう
23 きん (金)	むぎごはん	ボークカレー フレンチサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげん ハム	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	600 17.3 17.5	くる め きゅうしよく 久留米の給食に ついて知ろう
26 げつ (月)	むぎごはん	えびととうふのチリソース パンサンスー カラフルゼリー	こめ むぎ ごま ゴマあぶら はるさめ ゼリー あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにつく	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん えだまめ	605 27.1 15.1	こうみやさい 香味野菜につ いて知ろう
27 か (火)	ごはん	あきやさいのにも すきこんぶのサラダ のりふりかけ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく こうやどうふ すきこんぶ ぶりかけ	にんじん こんにゃく ごぼう しめじ えのきたけ コーン キャベツ りんご	585 22.4 15.2	しゅんた もの 旬の食べ物につ いて知ろう
28 すい (水)	けんさんむぎ しよくパン	ツナサラダ しろいんげんのポターージュ りんご スライスチーズ【あさごはんのひ】	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ツナ しろいんげん ベーコン とうにゅう チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご	571 24.5 22.1	バランスのよい あさ かんが 朝ごはんを考えよう
29 もく (木)	むぎごはん	きびなごのいそべあげ きりぼしだいこんのにも みそしる【かみかみこんだて】	こめ むぎ こむぎこ あぶら ゴマあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きびなご あおのり あぶらあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ししいたけ こんにゃく たまねぎ	564 22.5 16.6	か た よく噛んで食べよう
30 きん (金)	むぎごはん	ピピンパ はるさめとたまごのスープ ヨーグルトムース【かんこくのりょうり】	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん ゴマあぶら はるさめ ヨーグルトムース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ とりにつく たまご	たまねぎ キムチ こまつな にんじん もやし ししいたけ	637 25.2 19.7	た かた ピピンパの食べ方に 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。 ※材料中の太字は地場産物です。