



こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて

しゅん た もの し
旬の食べ物について知ろう

れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ 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 学校



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 ゆ 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 こ う じ り っ ぽ う
久留米市立東国分小学校 マス 柚菜さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい なか 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	しゅしよく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる あか (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる みどり (緑のグループ)	たんぱく質(g)	
						しゅし 脂質(g)	
1 もく (木)	たかなめし	とんこつラーメン ぎょうざ オレンジ 【じばさんのひ】	ごはん あぶら ごま ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	たかな もやし にんじん ねぎ きくらげ にんにく オレンジ	602 20.8 16.7	とんこつ 豚骨ラーメンについて し 知ろう
2 きん (金)	むぎごはん	あじのぴりからに キャベツのごまあえ むらくもじる	ごはん むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ わかめ	にんにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	569 27.0 17.7	えいよう ごまの栄養について し 知ろう
5 げつ (月)	ぶどうパン	とりのマーメレードやき コールスローサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぶどうパン マーメレード あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	590 26.2 22.3	えいよう レーズンの栄養に し ついて知ろう
6 か (火)	ごはん	あつあげのあまからいため パンハッポウ	ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム いか	しょうが はくさい にんじん にら たまねぎ きゅうり キャベツ	632 24.0 23.3	て あら ていねいに手を洗おう
7 すい (水)	むぎごはん	さわらのさいきょうやき ひじきのいために けんちんじる みかんジュース 【わしよくのひ】	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき てんぶら とうふ	にんじん いんげん こんにやく だいこん こまつな ごぼう みかんかじゅう	614 25.5 15.9	み し うま味について知ろう
8 もく (木)	むぎごはん	ぶたじゃが はくさいともやしのおかかあえ なっとう	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし なっとう	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく はくさい もやし レモンかじゅう	607 24.3 15.9	す かた ごみの捨て方を かんが 考えよう
9 きん (金)	キャロットライス	ハンバーグマトソース ゆでブロッコリー レンズまめのスープ ブルーベリータルト 【めのあいごデー】	ごはん パター さとう じゃがいも ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ セロリー	623 23.7 17.2	め た もの 目にいい食べ物を し 知ろう
13 か (火)	むぎごはん	みそカツ ゆでキャベツ かきたまじる 【あいちけんのりょうり】	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう トンカツ みそ たまご とうふ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	637 22.8 23.1	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
14 すい (水)	むぎごはん	やきししやも くきわかめのいために みそしる ピーチかん 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししやも くきわかめ てんぶら あぶらあげ みそ かんてん	こんにやく にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もも ももかじゅう	573 19.3 14.0	か た よく噛んで食べよう
15 もく (木)	わかめごはん	きつねうどん きりぼしだいこんととうみょうのごまマヨあえ	ごはん さとう うどん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん とうみょう きゅうり コーン きくらげ	637 20.5 19.2	じゅんぴ すばやく準備しよう
16 きん (金)	おやこどんぶり	くるめさんサラダ ごじる	ごはん むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ だいず みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん みずな きゅうり チンゲンサイ ごぼう ねぎ	557 23.6 15.1	たまごえいよう 卵の栄養について し 知ろう
19 げつ (月)	ワンローフパン	スライスチーズ ツナサラダ クラムチャウダー りんご 【あさごはんのひ/しよくいくのひ】	ワンローフパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ あさり ベーコン チーズ とうにゅう しろいんげんまめ	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご	550 28.9 23.9	よ バランスの良い あさ 朝ごはんについて かんが 考えよう
20 か (火)	むぎごはん	あきやさいのにももの すきこんぶのあえもの	ごはん むぎ さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ すきこんぶ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく しめじ いんげん えのきたけ コーン りんご	572 19.5 14.4	しゅん た もの 旬の食べ物について し 知ろう
21 すい (水)	ごはん	ホキのパンこやき ジャーマンポテト カレースープ ヨーグルトふうムース	ごはん パンこ マヨネーズ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン レンズまめ ムース	たまねぎ にんじん しめじ セロリー キャベツ パセリ	637 23.7 18.8	しせい た 姿勢よく食べよう
22 もく (木)	びびンバ	はるさめスープ 【かんこくのりょうり】	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	546 20.9 16.7	た かた びびンバの食べ方に し ついて知ろう
23 きん (金)	ごはん	いそに キャベツとツナのマヨネーズあえ みかんジュース 【ファイバーこんだて】	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ あぶらあげ まぐろ	にんじん こんにやく キャベツ きゅうり コーン みかんかじゅう	636 21.9 17.6	しよくもつせんい 食物繊維について し 知ろう
26 げつ (月)	こめこパン	おまめいりミートスパゲティ フレンチサラダ 【じばさんのひ】	こめこパン スパゲティ あぶらアーモンド	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みずな	619 27.8 20.6	じばさんやさい 地場産野菜の し いいところを知ろう
27 か (火)	むぎごはん	ぶたにくとじゃがいものみそに キャベツのしおこんぶあえ やきのり	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ しおこんぶ かつおぶし やきのり	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ もやし	577 20.9 15.9	ふくおかありあけ 福岡有明のりに し ついて知ろう
28 すい (水)	むぎごはん	たらのごまソースかけ かぼすあえ とうにゅういりみそしる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たら かつおぶし とうふ みそ とうにゅう	はくさい にんじん だいこん ねぎ かぼすかじゅう たまねぎ しめじ	579 22.8 17.5	し かぼすについて知ろう
29 もく (木)	むぎごはん	ポークカレー おこのみフルーツ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン アセロラジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご パイン みかん もも	619 16.7 16.3	く る め きゅうしよく 久留米の給食に し ついて知ろう
30 きん (金)	むぎごはん	タツリタン はるさめのマヨネーズあえ	ごはん むぎ ごまあぶら じゃがいも はるさめ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キムチ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ コーン しろねぎ レモンかじゅう	585 17.5 17.5	こうみやさい 香味野菜について 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。