



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 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(4000円)	めあて
	しめしよく 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	ひきずり のりあえ 【あいちけんのりょうり】	こめ むぎ ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ のり	しらたき はくさい にんじん ねぎ こまつな もやし えのきたけ	556 22.9 15.6	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
2 きん (金)	ワンローフパン	ツナサラダ クラムチャウダー 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	ぎゅうにゅう ツナ あさり ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ りんご	538 24.1 24.7	バランスの良い あさ 朝ごはんに かんが ついて考えよう
5 げつ (月)	むぎごはん	こいわしとれんこんのからあげ きりぼしだいこんのカレーいため みそしる 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	れんこん きりぼしだいこん コーン こまつな たまねぎ とうみょう	633 20.3 19.5	か た よく噛んで食べよう
6 か (火)	むぎごはん	ポークカレー フレンチサラダ りんごかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム かんてん	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんごジュース	630 17.1 18.6	くる め きゅうりよく 久留米の給食に し ついて知ろう
7 すい (水)	むぎごはん	あつあげとさといものごまみそに キャベツのしおこんがあえ	こめ むぎ さといも ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ みそ しおこんが かつおぶし	こんにやく だいこん にんじん しめじ キャベツ もやし とうみょう	552 19.2 16.3	し みそについて知ろう
8 もく (木)	キャロットライス	ひきにくのケチャップいため キャベツとパインのサラダ ジュリアンスープ 【めのあいごデー】	こめ むぎ マーガリン あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	にんじん キャロットジュース たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パインかん みずな	582 22.9 17.5	にんじん えいよう 人参の栄養について し 知ろう
9 きん (金)	ぶどうコッペパン	グラタン コールスローサラダ じゃがいもとコーンのスープ	ぶどうパン ベンネマカロニ こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パインかん エリンギ コーン	623 24.1 25.7	えいよう レーズンの栄養に し ついて知ろう
13 か (火)	むぎごはん	タラのごまソースがらめ かぼすあえ みそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ みそ	はくさい だいこん にんじん かぼすかじゅう たまねぎ えのきたけ とうみょう	578 24.3 17.6	し かぼすについて知ろう
14 すい (水)	むぎごはん	にくじゃが おかかあえ ぶりかけ	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 ぶりかけ	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ もやし コーン	532 17.8 10.5	にく 肉じゃがについて し 知ろう
15 もく (木)	ピビンバ	ちりめんときまめのナムル たまごスープ 【かんこくのりょうり】	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ちりめん たまご ハム わかめ	にんじん もやし こまつな にんにく キャベツ れんこん コーン たまねぎ みずな	547 24.6 15.8	た かた ピビンバの食べ方に し ついて知ろう
16 きん (金)	コッペパン	きんとときまめのシチュー アメリカンサラダ りんご 【しばさんのひ】	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんとときまめ なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり グリーンリーフレタス みずな レモンかじゅう りんご	574 20.9 19.2	しばさんときまめ 地場産野菜の し いいところを知ろう
19 げつ (月)	むぎごはん	あじのピリからに ごまあえ とうにゅういりみそしる	こめ むぎ さとう ねりごま ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ みそ とうにゅう	にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう えのきたけ とうみょう	557 23.5 15.2	えいよう ごまの栄養について し 知ろう
20 か (火)	むぎごはん	あきやさいのもの すきこんぶのサラダ ぶりかけ	こめ 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 こうやどうふ こんぶ かつおぶし こんぶちや	ごぼう れんこん にんじん こんにやく しめじ えのきたけ コーン りんご	610 19.5 16.6	しゆん た もの 旬の食べ物について し 知ろう
21 すい (水)	むぎごはん	えびととうふのチリソース パンサンスウ オレンジかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび とうふ ささみ かんてん	たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん みかんジュース	578 25.7 14.2	こうみやさい 香味野菜について し 知ろう
22 もく (木)	むぎごはん	ごぼうてうどん もやしととうみょうのあえもの のり	こめ むぎ こむぎこ あぶら かんめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ツナ のり	ごぼう たまねぎ にんじん まいたけ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり とうみょう コーン	567 18.4 12.1	こめ しゅうかく 米の収穫について し 知ろう
23 きん (金)	ワンローフパン	きのことかぼちゃのオムレツ キャベツのソテー レンズまめのスープ みかんジュース	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく ベーコン レンズまめ	かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ コーン にんにく はくさい にんじん みかんジュース	594 23.8 21.5	たまごえいよう 卵の栄養について し 知ろう
26 げつ (月)	むぎごはん	あかうおのさいきょうやき ひじきのいために さわにわん みかん 【わしよくのひ】	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう あかうお みそ あさり ひじき あぶらあげ ぶたにく	しょうが こんにやく にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ みずな みかん	552 23.7 12.9	うまみ 旨味について知ろう
27 か (火)	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ フルーツジュレ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ ごま アセロラジュレ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ ちりめん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく にら ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり レモンかじゅう パインかん みかんかん ももかん	644 24.6 17.9	とうふ つく かた 豆腐の作り方に し ついて知ろう
28 すい (水)	むぎごはん	とんこつラーメン ぎょうざ くるめさんやさいのすみそあえ 【しばさんのひ】	こめ むぎ ちゅうかめん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ ささみ みそ	しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ きゅうり チンゲンサイ みずな レモンかじゅう	586 21.1 14.1	とんこつ 豚骨ラーメンについて し 知ろう
29 もく (木)	おやこどんぶり	くまわかめのきんぴら ぜんざい	こめ むぎ さとう でんぶ ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく くまわかめ あずき	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こんにやく ごぼう たけのこ	658 24.3 16.7	ぜんざいを食べよう
30 きん (金)	しよくパン	ホキのパンこやき ひじきサラダ はくさいスープ	パン オリーブオイル パンこ マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ツナ ひじき チーズ ぶたにく	にんにく キャベツ にんじん はくさい たまねぎ こまつな ほししいたけ	534 25.7 21.6	しせい た 姿勢よく食べよう

※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。