



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 柚菜さん

| じっしび<br>実施日     | こんだてめい<br>献立名 |                                                         | しょくひんめい<br>食品名とからだの中でののはたらき                |                                              |                                                                               | えんぶきー(和膳部)          | めあて                                          |
|-----------------|---------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|                 | しゅしゅく<br>主食   | おかず                                                     | おもにエネルギーのもとになる<br>(黄色のグループ)                | おもに体をつくるもとになる<br>(赤のグループ)                    | おもに体の調子を整えるもとになる<br>(緑のグループ)                                                  | たんぱく質(グラム)          |                                              |
| 1<br>もく<br>(木)  | むぎごはん         | あじのピリからに ごまあえ<br>とうにゅういりみそしる                            | こめ むぎ さとう ねりごま ごま<br>じゃがいも                 | ぎゅうにゅう あじ みそ<br>とうにゅう                        | にんにく こまつな もやし にんじん<br>だいこん えのきたけ とうみょう                                        | 557<br>23.5<br>15.2 | えいよう<br>ごまの栄養について<br>し<br>知ろう                |
| 2<br>きん<br>(金)  | むぎごはん         | マーボー豆腐 ちゅうかあえ<br>フルーツジュレ                                | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん ごま<br>アセロラジュレ  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく<br>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<br>にら ほししいたけ キャベツ もやし<br>きゅうり レモンかじゅう バインかん<br>みかんかん ももかん | 644<br>24.6<br>17.9 | とうふ つく かつ<br>豆腐の作り方に<br>し<br>ついて知ろう          |
| 5<br>げつ<br>(月)  | コッペパン         | きんときまめのシチュー<br>アメリカンサラダ りんご<br>【じばさんのひ】                 | パン じゃがいも あぶら こむぎご<br>バター ポテトチップス           | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>きんときまめ なまクリーム ハム             | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ<br>きゅうり グリーンリーフレタス<br>みずな レモンかじゅう りんご                     | 574<br>20.9<br>19.2 | じばさん やさい<br>地場産野菜の<br>し<br>いいところを知ろう         |
| 6<br>か<br>(火)   | むぎごはん         | ホキのパンこやき ひじきサラダ<br>はくさいじる うめふりかけ                        | こめ むぎ オリーブオイル<br>パンこ マヨネーズ はるさめ            | ぎゅうにゅう ホキ あおのり<br>ツナ ひじき チーズ ぶたにく<br>ふりかけ    | にんにく キャベツ にんじん はくさい<br>たまねぎ こまつな ほししいたけ                                       | 534<br>25.7<br>21.6 | しせい た<br>姿勢よく食べよう                            |
| 7<br>すい<br>(水)  | むぎごはん         | ひきずり のりあえ<br>【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 とうふ のり                             | しらたき はくさい にんじん ねぎ<br>こまつな もやし えのきたけ                                           | 556<br>22.9<br>15.6 | あいちけん りょうり<br>愛知県の料理を<br>し<br>味わって食べよう       |
| 8<br>もく<br>(木)  | むぎごはん         | にくじゃが おかかあえ ふりかけ                                        | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>さとう                     | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>かつおぶし ふりかけ                   | たまねぎ にんじん しらたき キャベツ<br>もやし コーン                                                | 532<br>17.8<br>10.5 | にく<br>肉じゃがについて<br>し<br>知ろう                   |
| 9<br>きん<br>(金)  | キャロットライス      | ひきにくのケチャップいため<br>キャベツとパインのサラダ<br>ジュリアンスープ<br>【めのあいごデー】  | こめ むぎ マーガリン あぶら<br>でんぶん                    | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく<br>だいず たまご                 | にんじん キャロットジュース たまねぎ<br>トマト キャベツ きゅうり バインかん<br>みずな                             | 582<br>22.9<br>17.5 | にんじん えいよう<br>人参の栄養について<br>し<br>知ろう           |
| 13<br>か<br>(火)  | むぎごはん         | あきやさいのにももの<br>すきこんぶのサラダ ふりかけ                            | こめ むぎ さつまいも あぶら<br>さとう ごま                  | ぎゅうにゅう とり こんぶやどろふ<br>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<br>しめじ えのきたけ コーン りんご                                      | 610<br>19.5<br>16.6 | しゅん た もの<br>旬の食べ物について<br>し<br>知ろう            |
| 14<br>すい<br>(水) | おやごどんぶり       | くきわかめのきんぴら<br>ぜんざい                                      | こめ むぎ さとう でんぶん<br>ごま あぶら さつまいも             | ぎゅうにゅう とり たまご<br>ぎゅうにく くきわかめ あずき             | たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>ねぎ こんにやく ごぼう たけのこ                                         | 658<br>24.3<br>16.7 | ぜんざい<br>ぜんざいを食べよう                            |
| 15<br>もく<br>(木) | むぎごはん         | えびとうふのチリソース<br>パンサンスウ オレンジかん                            | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぶん はるさめ ごま<br>ごまあぶら     | ぎゅうにゅう えび とうふ ささみ<br>かんてん                    | たまねぎ しめじ ねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり もやし にんじん<br>みかんジュース                             | 578<br>25.7<br>14.2 | えびやさい<br>香味野菜について<br>し<br>知ろう                |
| 16<br>きん<br>(金) | むぎごはん         | こいわしとれんこんのからあげ<br>きりぼしだいこんのカレーいため<br>みそしる<br>【かみかみこんだて】 | こめ むぎ あぶら さとう<br>さつまいも                     | ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく<br>ぶたにく あぶらあげ わかめ<br>みそ     | れんこん きりぼしだいこん コーン<br>こまつな たまねぎ とうみょう                                          | 633<br>20.3<br>19.5 | か た<br>よく噛んで食べよう                             |
| 19<br>げつ<br>(月) | ぶどうコッペパン      | グラタン コールスローサラダ<br>じゃがいもとコーンのスープ                         | ぶどうパン ペンネマカロニ<br>こむぎご パター さとう あぶら<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう とり とうにゅう<br>チーズ ベーコン                  | たまねぎ にんじん しめじ キャベツ<br>きゅうり バインかん エリンギ<br>コーン                                  | 623<br>24.1<br>25.7 | えいよう<br>レーズンの栄養に<br>し<br>ついて知ろう              |
| 20<br>か<br>(火)  | むぎごはん         | とんこつラーメン ぎょうざ<br>くるめさんやさいのすみそあえ<br>【じばさんのひ】             | こめ むぎ ちゅうかめん ごま<br>さとう                     | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ<br>ささみ みそ                   | しょうが もやし にんじん きくらげ<br>たまねぎ きゅうり チンゲンサイ<br>みずな レモンかじゅう                         | 586<br>21.1<br>14.1 | とんこつ<br>豚骨ラーメンについて<br>し<br>知ろう               |
| 21<br>すい<br>(水) | むぎごはん         | きのこかぼちゃのたまごやき<br>キャベツのいためもの すったてじる<br>みかんジュース           | こめ むぎ あぶら じゃがいも                            | ぎゅうにゅう たまご チーズ<br>ベーコン だいず ぶたにく              | かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきたけ<br>キャベツ コーン にんにく はくさい<br>にんじん ねぎ みかんジュース                  | 642<br>21.7<br>18.6 | たまご えいよう<br>卵の栄養について<br>し<br>知ろう             |
| 22<br>もく<br>(木) | むぎごはん         | あつあげとさといものごまみそに<br>キャベツのおしおこんぶあえ                        | こめ むぎ さといも ごま<br>ごまあぶら さとう                 | ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ<br>みそ しおこんぶ かつおぶし          | こんにやく だいこん にんじん しめじ<br>キャベツ もやし とうみょう                                         | 552<br>19.2<br>16.3 | し<br>みそについて知ろう                               |
| 23<br>きん<br>(金) | むぎごはん         | タラのごまソースがらめ<br>かぼすあえ みそしる                               | こめ むぎ こむぎご でんぶん<br>あぶら ごま さとう              | ぎゅうにゅう たら かつおぶし<br>あつあげ わかめ みそ               | はくさい だいこん にんじん<br>かぼすかじゅう たまねぎ えのきたけ<br>とうみょう                                 | 578<br>24.3<br>17.6 | し<br>かぼすについて知ろう                              |
| 26<br>げつ<br>(月) | ワンローフパン       | ツナサラダ クラムチャウダー<br>りんご スライスチーズ<br>【あさごはんのひ】              | パン マヨネーズ じゃがいも<br>でんぶん                     | ぎゅうにゅう ツナ あさり<br>ベーコン しろういんげんまめ<br>とうにゅう チーズ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ<br>はくさい しめじ りんご                                           | 538<br>24.1<br>24.7 | よ<br>バランスのよい<br>あさ<br>朝ごはんについて<br>かんが<br>えよう |
| 27<br>か<br>(火)  | むぎごはん         | ごぼうてんうどん<br>もやしととうみょうのあえもの のり                           | こめ むぎ こむぎご あぶら<br>かんめん ごまあぶら               | ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ<br>ツナ のり                     | ごぼう たまねぎ にんじん まいたけ<br>ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり<br>とうみょう コーン                         | 567<br>18.4<br>12.1 | こめ しゅうかく<br>米の収穫について<br>し<br>知ろう             |
| 28<br>すい<br>(水) | ピビンバ          | ちりめんとかさいのナムル<br>たまごスープ<br>【かんこくのりょうり】                   | こめ むぎ ごま あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん             | ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ<br>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<br>キャベツ れんこん コーン たまねぎ<br>みずな                               | 547<br>24.6<br>15.8 | た かた<br>ピビンバの食べ方に<br>し<br>ついて知ろう             |
| 29<br>もく<br>(木) | むぎごはん         | ポークカレー フレンチサラダ<br>りんごかん                                 | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>こむぎご パター アーモンド<br>さとう   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>しろいんげんまめ ハム<br>かんてん           | たまねぎ にんじん にんにく りんご<br>キャベツ きゅうり レモンかじゅう<br>りんごジュース                            | 630<br>17.1<br>18.6 | くる め きゅうり<br>久留米の給食に<br>し<br>ついて知ろう          |
| 30<br>きん<br>(金) | むぎごはん         | あかうおのさいきょうやき<br>ひじきのいために さわにわん みかん<br>【わしよくのひ】          | こめ むぎ さとう ごま あぶら<br>でんぶん                   | ぎゅうにゅう あかうお みそ<br>あさり ひじき あぶらあげ<br>ぶたにく      | しょうが こんにやく にんじん ごぼう<br>たけのこ えのきたけ ほししいたけ<br>みずな みかん                           | 552<br>23.7<br>12.9 | うまみ<br>旨味について知ろう                             |

※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。