



令和8年10月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

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

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	麦ごはん 厚揚げと里芋のごまみそ煮 キャベツの塩昆布和え	鶏肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 塩昆布	人参 豆苗	こんにゃく 大根 しめじ キャベツ★	米★ 丸麦 里芋 砂糖	ごま ごま油	672 22.4 18.7
2 (金)	麦ごはん 豚骨ラーメン 久留米産野菜の酢みそ和え ミニ洋梨ゼリー 【地場産の日】	豚肉 かまぼこ みそ	牛乳	葱★ 人参 青梗菜★ 小松菜★	生姜 もやし 木耳 きゅうり	米★ 丸麦 ちゃんぽん麺 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	692 23.9 16.4
5 (月)	麦ごはん 麻婆豆腐 中華和え	豚肉 大豆 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ニラ★ 青梗菜★	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく キャベツ★ 木耳	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油	703 27.2 18.8
6 (火)	ワンローフパン ツナサラダ クラムチャウダー スライスチーズ みかん 【朝ご飯の日】	ツナ あさり 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	人参	きゅうり キャベツ★ 玉葱 みかん	パン じゃが芋	ノンエッグハーフ 油	663 27.5 25.8
7 (水)	麦ごはん 鰯のぶり辛煮 ごま和え 豆乳入りみそ汁【和食の日】	鰯 豚肉 豆乳 みそ	牛乳	小松菜★ 人参 葱★	にんにく もやし 玉葱 白菜	米★ 丸麦 砂糖 じゃが芋	練りごま ごま	643 25.9 14.0
8 (木)	麦ごはん 肉じゃが おかか和え 納豆	牛肉 かつお節 納豆	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 こんにゃく キャベツ★ きゅうり コーン	米★ 丸麦 じゃが芋 砂糖	油	662 24.4 12.0
9 (金)	キャロットライス トマトソースハンバーグ キャベツとパインのサラダ ジュリアンスープ 【目の愛護デー】	ハンバーグ 卵	牛乳	人参 人参ジュース 水菜★ トマト	玉葱 にんにく パイン キャベツ★ きゅうり	米★ 砂糖 でん粉 じゃが芋	マーガリン 油	736 25.3 22.1
13 (火)	食パン ミートオムレツ チーズサラダ 南瓜のポタージュ いちごジャム	オムレツ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 南瓜	キャベツ★ 玉葱	パン ジャム	油	716 28.8 25.4
14 (水)	麦ごはん 小鯛梅の香揚げ 切干大根のカレー炒め みそ汁 【かみかみ献立】	牛肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 鰯フライ 若布	小松菜★ 人参 葱★	切干大根 コーン 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 さつまい	油	755 23.9 22.1
15 (木)	麦ごはん えびと豆腐のチリソース パンサンスウ	豚肉 えび 豆腐 ハム	牛乳	人参 青梗菜★	玉葱 しめじ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	689 29.7 17.5
16 (金)	麦ごはん 鰯の西京焼き 大豆のゴマネーズ和え 沢煮椀	鰯 みそ 大豆 かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 水菜★	生姜 きゅうり キャベツ★ ごぼう 玉葱 えのき茸 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖	ごま 練りごま ノンエッグハーフ	710 30.9 21.9
19 (月)	麦ごはん 親子丼 茎若布のきんぴら みかんジュース	鶏肉 卵 豚肉	牛乳 茎若布	人参 葱★	玉葱 干椎茸 こんにゃく ごぼう 筍 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま 油	743 28.0 18.5
20 (火)	コッペパン 金時豆のシチュー アメリカンサラダ 【地場産の日】	豚肉 金時豆 ハム	牛乳 生クリーム	人参 小松菜★ 水菜★ トマト	玉葱 にんにく キャベツ★ きゅうり レモン果汁	パン じゃが芋 キャベツ★ 小松菜 ポテトチップス	油 バター	681 24.9 23.7
21 (水)	麦ごはん 若布うどん 小松菜サラダ ふりかけ	鶏肉 かまぼこ ハム	牛乳 若布 ふりかけ	人参 葱★ 小松菜★	玉葱 干椎茸 キャベツ★ コーン	米★ 丸麦 うどん	ノンエッグハーフ	673 22.1 14.5
22 (木)	麦ごはん ホキの柚子醬油かけ ひじきサラダ みそ汁	ホキ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき チーズ 若布	人参	柚子果汁 キャベツ★ 白菜 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖 里芋	油 ノンエッグハーフ	707 27.5 21.9
23 (金)	麦ごはん ビビンバ 卵入りキムチスープ みかんジュース 【韓国の料理】	牛肉 みそ 卵	牛乳	小松菜★ 人参 ニラ★	生姜 にんにく 玉葱 もやし キムチ えのき茸 干椎茸 みかん果汁	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	701 25.9 16.0
26 (月)	麦ごはん 秋野菜の煮物 すき昆布のサラダ ふりかけ	鶏肉	牛乳 すき昆布 ふりかけ	人参 さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく しめじ えのき茸 コーン りんご	米★ 丸麦 さつま芋 砂糖	油 ごま	693 21.1 17.0
27 (火)	チーズパン スパゲティミートソース 海藻サラダ りんご	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 海藻ミックス	人参 トマト	玉葱 しめじ きゅうり キャベツ★ コーン りんご	チーズパン スパゲティ 砂糖	油 ごま ごま油	762 31.5 23.5
28 (水)	麦ごはん タラのごまソースがらめ かぼす和え みそ汁	たら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布	人参 青梗菜★ 葱★	大根 かぼす果汁 玉葱 えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま	702 25.4 20.5
29 (木)	麦ごはん ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱 にんにく りんご 白菜	米★ 丸麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	757 22.7 22.6
30 (金)	麦ごはん ひきざり 海苔和え 【愛知県の料理】	鶏肉 焼き豆腐	牛乳 もみ海苔	人参 葱★ 小松菜★	こんにゃく 白菜 干椎茸 えのき茸	米★ 丸麦 粟麴 砂糖	油 ごま油	683 27.9 16.8

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地場産物です。