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 主に体をつくるもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (木)	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ぶあえ	とりにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん とうみょう	こんにゃく だいこん しめじ キャベツ★	こめ★ まるむぎ さといも さとう	ごま ごまあぶら	546 18.6 16.0
2 (金)	むぎごはん とんこつラーメン くるめさんやさいのすみそあえ ミニようなしゼリー 【じばさんのひ】	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ★ にんじん チンゲンサイ★ こまつな★	しょうが もやし きくらげ きゅうり	こめ★ まるむぎ ちゃんぽんめん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	565 19.8 14.3
5 (月)	むぎごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぶたにく だいず とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ★ チンゲンサイ★	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ★ きくらげ	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	570 22.4 16.1
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 【あさごはんのひ】	ツナ あさり とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ★ たまねぎ みかん	パン じゃがいも	ノンエッグハーフ あぶら	534 22.2 21.2
7 (水)	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 【わしょくのひ】	あじ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな★ にんじん ねぎ★	にんにく もやし たまねぎ はくさい	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	ねりごま ごま	537 23.3 12.9
8 (木)	むぎごはん にくじゃが おかかあえ なっとう	ぎゅうにく かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ★ きゅうり コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら	551 21.3 11.4
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 【めのあいごデー】	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじんジュース みずな★ トマト	たまねぎ にんにく パイン キャベツ★ きゅうり	こめ★ さとう でんぷん じゃがいも	マーガリン あぶら	592 20.7 18.5
13 (火)	しょくパン ミートオムレツ チーズサラダ かぼちゃのポタージュ いちごジャム	オムレツ しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ	キャベツ★ たまねぎ	パン ジャム	あぶら	572 22.7 20.5
14 (水)	むぎごはん こいわしうめのかあげ 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】	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いわしフライ わかめ	こまつな★ にんじん ねぎ★	きりぼしだいこん コーン たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう さつまいも	あぶら	609 19.8 18.7
15 (木)	むぎごはん えびととうふのチリソース バンサンスウ	ぶたにく えび とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ★	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	559 24.3 15.1
16 (金)	むぎごはん さわらのさいきょうやき だいずのゴマネーズあえ さわにわん	さわら みそ だいず かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな★	しょうが きゅうり キャベツ★ ごぼう たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ごま ねりごま ノンエッグハーフ	581 25.9 18.9
19 (月)	むぎごはん おやこどんぶり くきわかめのきんぴら みかんジュース	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ★	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく ごぼう たけのこ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	615 23.1 15.9
20 (火)	コッペパン きんときまめのシチュー アメリカンサラダ 【じばさんのひ】	ぶたにく きんときまめ ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな★ みずな★ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ★ きゅうり レモンかじゅう	パン じゃがいも こむぎこ ポテトチップス	あぶら バター	538 20.1 19.6
21 (水)	むぎごはん わかめうどん こまつなサラダ ふりかけ	とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ふりかけ	にんじん ねぎ★ こまつな★	たまねぎ ほししいたけ キャベツ★ コーン	こめ★ まるむぎ うどん	ノンエッグハーフ	548 18.5 12.8
22 (木)	むぎごはん ホキのゆずしょうゆかけ ひじきサラダ みそしる	ホキ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ わかめ	にんじん	ゆずかじゅう キャベツ★ はくさい えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう さといも	あぶら ノンエッグハーフ	576 23.2 18.6
23 (金)	むぎごはん ビビンバ たまごいりキムチスープ みかんジュース 【かんこくのりょうり】	ぎゅうにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	こまつな★ にんじん ニラ★	しょうが にんにく たまねぎ もやし キムチ えのきたけ ほししいたけ みかんかじゅう	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	582 21.5 14.0
26 (月)	ふ り か え き ゅ う じ つ							
27 (火)	チーズパン スパゲティミートソース かいそうサラダ りんご	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト	たまねぎ 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 さとう	あぶら ごま ごまあぶら	601 25.0 19.3
28 (水)	むぎごはん タラのごまソースがらめ かぼす和え みそしる	たら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ★ ねぎ★	だいこん かぼすかじゅう たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま	569 21.0 17.4
29 (木)	むぎごはん ポークカレー はくさいとりんごのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご はくさい	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	611 18.9 19.0
30 (金)	むぎごはん ひきずり のりあえ 【あいちけんのりょうり】	とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ★ こまつな★	こんにゃく はくさい ほししいたけ えのきたけ	こめ★ まるむぎ あわふ さとう	あぶら ごまあぶら	555 22.9 14.6

※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。