令和8年11月分こんだて表【B】

学校給食実施校
牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三潴

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

久留米市教育委員会
久留米市中央学校給食共同調理場



残さず時間内に食べ終わろう



給食標語　令和７年度　佳作

～たのしいきゅうしょくのこさずたべたらげんきいっぱいうれしいな～

久留米市立犬塚小学校　野中　こまさん

日付 曜日	こんだて名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	
2 （月）	ご飯	きびなごのカレーあげ 切干大根のにもの みそしる 【いい歯の日・かみかみこんだて】	ぶた肉　油あげ **米みそ**	牛乳　きびなご わかめ	人参　いんげん **小松菜**	切干大根 こんにゃく　玉ねぎ えのきたけ	**ご飯**　でん粉 砂糖　里いも	油	687 26.3 18.7
4 （水）	ご飯	ハンバーグバーベキューソース 大根とハムのサラダ ジュリアンスープ	ミートハンバーグ プレスハム　卵	牛乳	人参	玉ねぎ　にんにく りんごピューレ 大根　**きゅうり** セロリ	**ご飯**　砂糖 でん粉	油 マリネドレッシング	696 24.6 21.6
5 （木）	黒糖食パン	水菜としめじのスパゲッティ 野菜スープ りんご	ベーコン　とり肉	牛乳	**水菜**　人参	玉ねぎ　しめじ にんにく　**キャベツ** りんご	黒糖食パン スパゲッティ	油	670 24.1 20.2
6 （金）	ご飯	厚あげのちゅうかに バンサンスー 【地場産の日】	牛肉　ぶた肉 **厚あげ**　プレスハム	牛乳	人参　**にら**	玉ねぎ　たけのこ しょうが　**きゅうり** **キャベツ**	**ご飯**　砂糖 でん粉　春雨	油　ごま油	694 29.3 20.2
9 （月）	ご飯	さんまのにつけ かぼす和え みそしる	さんま　油あげ **米みそ**	牛乳　わかめ	**ほうれん草** 人参　**ねぎ**	しょうが　白菜 大根 かぼすかじゅう 玉ねぎ　しめじ	**ご飯**　砂糖	すりごま	681 22.8 21.1
10 （火）	ご飯	いそに かきたまじる のりつくだに	とり肉　**大豆** 油あげ　卵	牛乳　くきわかめ わかめ　のりつくだに	人参　**ねぎ**	こんにゃく　玉ねぎ	**ご飯**　じゃがいも 砂糖　でん粉	油	692 25.4 17.6
11 （水）	ご飯	博多和牛のすき焼き わかめとツナの和え物 みかん	牛肉　**厚あげ** ツナ	牛乳　わかめ	人参	しらたき　白菜 根深ねぎ　**きゅうり** みかん	**ご飯**　砂糖	油	793 35.0 27.6
12 （木）	コッペパン	ほうれん草オムレツ キャベツとコーンのソテー 白いんげん豆のポタージュ	ほうれん草オムレツ ベーコン　とり肉 白いんげんピューレ 豆乳	牛乳　だっし粉乳	人参　**パセリ**	**キャベツ**　コーン 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	油	674 28.3 27.2
13 （金）	ご飯	高野どうふのごもくに 野菜とハムのマヨネーズ和え さけふりかけ	ぶた肉　高野どうふ プレスハム さけふりかけ	牛乳	人参　いんげん	玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ　**キャベツ** **きゅうり**　コーン	**ご飯**　砂糖 でん粉	油　マヨネーズ	760 31.0 28.7
16 （月）	きのこご飯	しそひじき厚焼き卵 ぶたじる 【朝ごはんの日】	とり肉 しそひじき厚焼き卵 ぶた肉　**米みそ**	牛乳	人参　**ねぎ**	しめじ　まいたけ 干ししいたけ 枝豆　こんにゃく 大根　玉ねぎ	**ご飯**　砂糖 じゃがいも	油	689 26.5 19.3
17 （火）	ご飯	みそおでん ほうれん草のマヨネーズ和え	とり肉　**厚あげ** **米みそ**　ツナ	牛乳	人参　**ほうれん草**	こんにゃく　大根 **キャベツ**　コーン	**ご飯**　里いも 砂糖	油　すりごま マヨネーズ	764 28.9 26.6
18 （水）	野菜 ちゃんぽん	あげぎょうざ ごぼうソテー	ぶた肉　**米みそ** 豆乳　ぎょうざ ベーコン	牛乳	人参　**ねぎ**	**キャベツ**　もやし ごぼう	ちゃんぽんめん	油　すりごま ごま　ごま油	678 27.0 25.8
19 （木）	ワンローフパン	ポークビーンズ チーズ入り久留米産サラダ いちごジャム 【地場産の日】	ぶた肉　**大豆** ツナ	牛乳　チーズ	人参　**チンゲン菜** **水菜**	玉ねぎ　**きゅうり**	ワンローフパン じゃがいも　砂糖 でん粉 いちごジャム	油	686 30.5 23.4
20 （金）	ご飯	さばのみそに にびたし にら玉じる 【和食の日】	さば　**米みそ** ぶた肉　油あげ 卵	牛乳	**小松菜** 人参　**にら**	しょうが　**キャベツ** 玉ねぎ 干ししいたけ	**ご飯**　砂糖 でん粉	ごま油	808 31.2 32.4
24 （火）	麦ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳　ヨーグルト	人参	玉ねぎ　にんにく みかんかん ももかん パインかん　レーズン	**麦ご飯** じゃがいも	油	748 19.7 16.1
25 （水）	高菜ご飯	ひじきとれんこんのサラダ タイピーエン みかんゼリー 【熊本県の料理】	とり肉　かつお節 ツナ　ぶた肉	牛乳　ひじき	高菜づけ 人参　**ねぎ**	コーン　玉ねぎ れんこん　**キャベツ** 白菜　しょうが きくらげ	**麦ご飯**　砂糖 春雨　みかんゼリー	油　すりごま ごま油	692 25.0 13.6
26 （木）	背割りライ麦 コッペパン	ウインナー ジャーマンポテト レンズ豆のスープ 一食ケチャップ＆マスタード 【ドイツの料理】	ウインナー ベーコン　とり肉 レンズ豆	牛乳	人参	玉ねぎ　**キャベツ**	ライ麦パン じゃがいも	油	771 27.3 35.9
27 （金）	ご飯	さわらのみぞれあんかけ にらともやしのいためもの 飛鳥じる	さわら　ちくわ ぶた肉　**とうふ** **米みそ**　豆乳	牛乳	**にら**　人参 **ねぎ**	大根　もやし ごぼう	**ご飯**　でん粉 砂糖	油　ごま油	739 29.5 23.7
30 （月）	きつねうどん	野菜いため 大学いも	油あげ　ぶた肉	牛乳	人参　**ねぎ**	干ししいたけ 玉ねぎ　**キャベツ**	うどんめん　砂糖 でん粉　さつまいも	油　黒ごま	721 20.1 22.7

※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。

※材料中の**太字**は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。