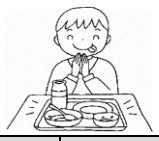


今月の給食めあて

残さず時間内に食べ終わろう

令和8年11月分献立表

久留米市教育委員会
久留米市立　　小学校



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

実施日	献立名 主食	献立名 おかず	食品名とからだの中でのはたらき 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）	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂質(グラム)	めあて
2（月）	パエリア	キャベツとりんごのサラダ ソパ・デ・アホ ヨーグルト **【スペインのりょうり】**	**こめ** あぶら さとう じゃがいも オリーブゆ クルトン	ぎゅうにゅう とりにく いか えび チーズ ベーコン ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ りんご	564	21.1	15.2	スペインの料理を味わおう
4（水）	しょくパン	きのことじゃがいものオムレツ くきわかめのサラダ れんこんのポタージュ キャラメルクリーム	パン じゃがいも あぶら ごま ゴマあぶら さとう バター キャラメルクリーム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ くきわかめ しろいんげん とうにゅう	えのきたけ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン れんこん にんじん	596	26.0	20.6	きのこの種類について知ろう
5（木）	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツミックス	**こめ** むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ だいず しろいんげん チーズ	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おうとう	634	19.8	17.3	豆の栄養について知ろう
6（金）	むぎごはん	やきししゃも こまつなともやしのごまあえ みそしる **【かみかみこんだて・あさごはんのひ】**	**こめ** むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ ぶたにく みそ	**こまつな** もやし にんじん たまねぎ **ねぎ**	559	23.6	19.2	よくかんで食べよう
9（月）	もずくどんぶり	うめドレッシングあえ かきたまじる みかん	**こめ** あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ だいこん ぱいにく レモンかじゅう しいたけ みかん	559	19.6	14.6	かきたま汁の作り方について知ろう
10（火）	むぎごはん	さんまのみぞれに こまつなのおひたし さつまじる **【わしょくのひ】**	**こめ** むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう さんま ちくわ かつおぶし とりにく とうふ みそ	**こまつな** はくさい にんじん もやし だいこん ごぼう **ねぎ**	606	23.9	18.9	さつまいもについて知ろう
11（水）	ぶどうコッペパン	わふうひじきスパゲティ ひきわりだいずとツナのサラダ	ぶどうパン スパゲティー あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン あぶらあげ だいず ツナ	たまねぎ **こまつな** しめじ えのきたけ にんじん にんにく キャベツ	599	25.0	21.0	レーズンの栄養について知ろう
12（木）	むぎごはん	こうやどうふのごもくに だいこんのしおきんぴら りんご	**こめ** むぎ あぶら さとう でんぷん ゴマあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく えび ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ だいこん りんご	573	24.6	17.7	りんごについて知ろう
13（金）	むぎごはん	じゃがいものそぼろに キャベツのしおこんぶあえ あさりのつくだに	**こめ** じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かつおぶし あさり	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ みずな	565	19.7	12.7	あさりの栄養について知ろう
16（月）	ごはん	チャンポン れんこんのきんぴら オレンジかん	**こめ** ちゅうかめん あぶら ごま さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか ちくわ かんてん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ れんこん こんにゃく みかんジュース	570	19.5	13.9	れんこんについて知ろう
17（火）	はかたわぎゅうのぎゅうどん	だいこんとみずなのサラダ りんご	**こめ** さとう ごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん	たまねぎ にんじん こんにゃく **ねぎ** だいこん みずな りんご	656	24.9	26.7	博多和牛について知ろう
18（水）	あげパン	こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	パン あぶら さとう バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	**こまつな** キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト セロリ にんにく	575	21.1	23.1	揚げパンについて知ろう
19（木）	ごはん	みそおでん くきわかめのいために	**こめ** さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ みそ くきわかめ ぶたにく	こんにゃく だいこん にんじん たけのこ	565	21.3	17.4	みそおでんについて知ろう
20（金）	キムタク ごはん	さわらのこうみやき ゆずあえ みそしる **【ながのけんのりょうり】**	**こめ** ゴマあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さわら とうふ みそ	キムチ たくあん しょうが にんにく **こまつな** だいこん にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ **ねぎ** ゆず	558	24.4	15.8	長野県の料理を味わおう
24（火）	ごはん	おやこうどん あらめのにもの アセロラゼリー	**こめ** かんめん あぶら ごま さとう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あらめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく	594	20.7	14.3	上手に盛りつけよう
25（水）	けんさんむぎコッペパン	さつまいものシチュー きたのさんサラダ かき **【じばさんのひ】**	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん **こまつな** きゅうり **チンゲンサイ** コーン **かき**	632	21.8	21.7	久留米産の柿を味わおう
26（木）	むぎごはん	ホキのからあげレモンソースかけ アーモンドあえ ごじる	**こめ** むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ だいず あぶらあげ みそ	レモンかじゅう キャベツ もやし たまねぎ にんじん しめじ **ねぎ**	612	23.8	18.4	呉汁について知ろう
27（金）	むぎごはん	にくじゃが きたのさんやさいのすみそあえ のりつくだに **【じばさんのひ】**	**こめ** むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ みそ のりつくだに	たまねぎ にんじん しらたき **チンゲンサイ** **こまつな** きゅうり	570	20.3	13.0	久留米産の野菜を味わおう
30（月）	むぎごはん	カレーマーボー バンサンスー	**こめ** むぎ でんぷん あぶら はるさめ ごま さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく きゅうり もやし	574	24.7	17.1	残さず時間内に食べ終わろう

※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。