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

今月の給食めあて
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

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(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g)	めあて
2（月）	コッペパン	さつまいもシチュー くきわかめのサラダ	パン　さつまいも　あぶら　こむぎこ バター　ごま　マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう　くきわかめ	たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　コーン	585 18.8 23.9	感謝の気持ちで あいさつをしよう
4（水）	むぎごはん	みそおでん ひじきのにもの	ごはん　むぎ　さといも　さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく　ちくわ てんぷら　あつあげ　みそ ひじき　あぶらあげ　だいず	こんにゃく　だいこん　にんじん	586 23.0 17.7	食事のマナーを 身につけよう
5（木）	むぎごはん	おやこうどん だいこんとみずなのあえもの ぶどうかん	ごはん　むぎ　うどん　でんぷん ごま　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　たまご　しらすぼし かんてん	たまねぎ　にんじん　ねぎ　だいこん みずな　ぶどうかじゅう	599 20.6 13.2	上手に盛りつけよう
6（金）	むぎごはん	やきししゃも　ごまあえ みそしる　みかん **【かみかみこんだて/あさごはんのひ】**	ごはん　むぎ　ごま	ぎゅうにゅう ししゃも　とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	もやし　にんじん　たまねぎ　えのきたけ ねぎ　みかん	559 19.6 15.3	かむことの良さに ついて知ろう
9（月）	あげパン	キャベツとコーンのソテー ミネストローネ	パン　あぶら　さとう　マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ　ベーコン	キャベツ　コーン　にんじん　たまねぎ セロリー　トマト	569 19.6 21.0	正しい手洗いをしよう
10（火）	もずくどんぶり	にらともやしのいためもの みそしる アセロラゼリー	ごはん　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう もずく　ぶたにく　ベーコン とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　コーン　ピーマン ねぎ　しょうが　もやし　にら　しめじ えのきたけ　こまつな	543 17.8 15.5	残さず食べよう
11（水）	しそごはん	チャンポン ちゅうかあえ りんご	ごはん　ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび　いか　とりにく	しそ　もやし　キャベツ　たまねぎ にんじん　ねぎ　コーン　きゅうり　りんご	592 26.3 14.5	すばやく準備をしよう
12（木）	むぎごはん	ホキのからあげレモンソースかけ だいこんのしおきんぴら ごじる	ごはん　むぎ　こむぎこ でんぷん　あぶら　さとう ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ　ベーコン　だいず あぶらあげ　みそ	レモンかじゅう　だいこん　たまねぎ にんじん　しめじ　ねぎ	606 22.0 18.7	ホキについて知ろう
13（金）	むぎごはん	ビーンズカレー おこのみフルーツ	ごはん　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　だいず	たまねぎ　にんじん　にんにく　りんご みかん　もも　パイン	620 18.9 18.1	手作りカレーの ひみつを知ろう
16（月）	けんさんむぎ しょくパン	ひじきオムレツ くるめさんサラダ しろいんげんまめのポタージュ **【じばさんのひ】**	パン　あぶら　さとう オリーブオイル　じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご　ひじき　まぐろ　ベーコン しろいんげんまめ　とうにゅう	にんじん　チンゲンサイ　みずな きゅうり　コーン　たまねぎ	530 23.7 20.7	地場産物を味わおう
17（火）	むぎごはん	やきのり　さんまみぞれに おひたし　けんちんじる **【わしょくのひ】**	ごはん　むぎ　あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう さんま　しらすぼし　かつおぶし とうふ　やきのり	はくさい　ほうれんそう　にんじん だいこん　こんにゃく　ごぼう　しいたけ ねぎ	554 21.6 18.4	和食の良さについて 知ろう
18（水）	むぎごはん	こうやどうふのごもくに れんこんのきんぴら りんご	ごはん　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　えび　こうやどうふ	たまねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ れんこん　こんにゃく　りんご	584 23.9 18.7	苦手なものにも 挑戦しよう
19（木）	ごはん	すきやき わかめとツナのあえもの みかん **【しょくいくのひ】**	ごはん　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　やきどうふ まぐろ　わかめ	こんにゃく　にんじん　しろねぎ　はくさい えのきたけ　しょうが　だいこん　みかん	611 27.5 15.8	すき焼きについて 知ろう
20（金）	パエリア	キャベツとりんごのサラダ ソパ・デ・アホ **【スペインのりょうり】**	ごはん　あぶら　じゃがいも クルトン　オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく　いか　えび チーズ　ベーコン	たまねぎ　にんじん　にんにく　キャベツ コーン　パプリカ　りんご	540 20.6 15.7	スペインの料理を 味わおう
24（火）	むぎごはん	あつあげのちゅうかに かきたまじる	ごはん　むぎ　あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ たまご　わかめ	たまねぎ　にんじん　たけのこ　にら しょうが　ねぎ	626 26.0 23.0	卵の栄養について 知ろう
25（水）	ごはん	はっぽうさい だいがくいも	ごはん　あぶら　でんぷん さつまいも　さとう　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　いか　かまぼこ	はくさい　もやし　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ	646 21.1 18.2	さつまいもについて 知ろう
26（木）	キムタクごはん	タラのこうみやき ゆずあえ みそしる **【ながのけんのりょうり】**	ごはん　ごまあぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　タラ　あぶらあげ わかめ　みそ	キムチ　たくあん　しょうが　にんにく だいこん　にんじん　ゆずかじゅう たまねぎ　えのきたけ　ねぎ	526 22.2 11.6	長野県の料理を 味わおう
27（金）	むぎごはん	おかかふりかけ いそに のりあえ　かき **【じばさんのひ/ファイバーこんだて】**	ごはん　むぎ　じゃがいも　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく　だいず　くきわかめ あぶらあげ　のり おかかふりかけ	にんじん　こんにゃく　ほうれんそう もやし　えのきたけ　かき	573 20.8 15.1	地産地消について 知ろう
30（月）	しょくパン	ハンバーグ　ケチャップ だいずとツナのサラダ じゃがいもとたまごのスープ	パン　マヨネーズ　じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ハンバーグ　まぐろ　だいず ベーコン　たまご	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ セロリー	592 29.1 25.7	大豆の栄養について 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。