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(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	脂質(グラム)	めあて
2 (月)	こくとうしょくパン	きのこスパゲティ　だいずとツナのサラダ	こくとうパン　スパゲティ　あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう　ベーコン　ツナ だいず	たまねぎ　**キャベツ**　エリンギ えのきたけ　しめじ　にんにく **ほうれんそう**　にんじん	581	23.6	21.4	きのこの種類について知ろう
4 (水)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに キャベツのあまずあえ　あさりのつくだに	**こめ**　むぎ　じゃがいも　あぶら さとう　でんぷん　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あさり	たまねぎ　にんじん　**キャベツ**	566	18.7	12.5	あさりの栄養について知ろう
5 (木)	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】**	**こめ**　むぎ　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 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　りんご	540	17.8	17.3	スペインの料理を味わおう
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】**	**こめ**　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	554	21.9	14.1	よくかんで食べよう
9 (月)	しょくパン	ひじきオムレツ　くるめさんサラダ 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 ツナ　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	562	25.0	21.9	久留米産の野菜を味わおう
10 (火)	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　みかん	**こめ**　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　ほししいたけ たけのこ　れんこん　こんにゃく　みかん	617	24.6	18.5	れんこんについて知ろう
11 (水)	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	**こめ**　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　**ねぎ**	628	24.1	19.5	呉汁について知ろう
12 (木)	むぎごはん	ビーンズカレー　はりはりづけ 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　さとう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　だいず だっしふんにゅう　こんぶ	たまねぎ　にんじん　にんにく　りんご きりぼしだいこん　みかんかん　ももかん パインかん	651	20.8	17.8	切り干し大根について知ろう
13 (金)	むぎごはん	みそおでん　ひじきのにもの	**こめ**　むぎ　さといも　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ みそ　ひじき　ちくわ　あぶらあげ だいず	こんにゃく　だいこん　にんじん	591	22.2	18.1	みそおでんについて知ろう
16 (月)	ねじりパン	さつまいもシチュー　いそサラダ	パン　さつまいも　あぶら こむぎこ　バター　ごま　さとう ごまあぶら	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	586	19.7	20.4	さつまいもについて知ろう
17 (火)	しそごはん	チャンポン　バンサンスウ　りんご	**こめ**　むぎ　ちゅうかめん　あぶら はるさめ　ごま　さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか ささみ	しそ　**キャベツ**　たまねぎ　にんじん **ねぎ**　**きゅうり**　もやし　りんご	557	22.6	13.3	りんごについて知ろう
18 (水)	むぎごはん	さばのみそに　おひたし　けんちんじる **【わしょくのひ】**	**こめ**　むぎ　さとう　あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　さば　みそ ちりめん　かつおぶし　とうふ	しょうが　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 ほししいたけ　**ねぎ**	591	25.0	18.1	だしについて知ろう
19 (木)	むぎごはん	あつあげのにもの　かきたまじる　のり	**こめ**　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　のり	たまねぎ　にんじん　たけのこ　**にら** しょうが	592	24.0	19.8	かきたま汁の作り方について知ろう
20 (金)	むぎごはん	いそに　のりあえ　かき　ふりかけ **【じばさんのひ】**	**こめ**　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 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**	588	20.5	14.6	久留米産の柿を味わおう
24 (火)	もずくどんぶり	にらともやしのいためもの きのこじる　プリン	**こめ**　むぎ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら　プリン	ぎゅうにゅう　もずく　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　コーン　**こまつな** しょうが　もやし　**にら**　しめじ えのきたけ　**ねぎ**	582	19.5	15.7	残さず時間内に食べ終わろう
25 (水)	むぎごはん	おやこうどん だいこんとみずなのあえもの オレンジかん	**こめ**　むぎ　かんめん　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 ちりめん　かんてん	たまねぎ　にんじん　**ねぎ**　だいこん **みずな**　みかんジュース	590	20.6	13.3	上手にもりつけよう
26 (木)	むぎごはん	はかたわぎゅうのすきやき わかめとツナのあえもの　りんご	**こめ**　むぎ　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　あつあげ ツナ　わかめ	しらたき　はくさい　にんじん　ねぎ だいこん　りんご	665	28.7	25.6	博多和牛について知ろう
27 (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**　むぎ　ごまあぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく　さわら こんぶ　あぶらあげ　みそ	キムチ　つぼづけ　しょうが　にんにく だいこん　にんじん　ゆずちゃ たまねぎ　**ねぎ**	581	25.6	16.3	長野県の料理を味わおう
30 (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　トマト	581	19.1	22.6	揚げパンについて知ろう

※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。　※材料中の**太字**は地場産物です。