令和8年11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

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	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
2 （月）	コーンごはん トマトオムレツ 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】	オムレツ ツナ とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	みずな★ チンゲンサイ★ にんじん	コーン きゅうり★ たまねぎ	こめ★ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	562 19.9 15.7
4 （水）	しそごはん チャンポン バンサンスウ	ぶたにく てんぷら ハム	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ★ チンゲンサイ★	キャベツ★ たまねぎ きくらげ きゅうり★ もやし コーン	こめ★ チャンポンめん はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	570 21.3 14.5
5 （木）	むぎごはん あつあげのにもの かきたまじる りんご	ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ★ ねぎ★	たまねぎ たけのこ しょうが りんご	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	556 19.3 16.2
6 （金）	むぎごはん やきししゃも ささみときゅうりのごまサラダ みそしる【かみかみこんだて・あさごはんのひ】	ササミフレーク とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	ねぎ★	きゅうり★ キャベツ★ コーン たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ごま ごまあぶら	540 22.8 15.9
9 （月）	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	ぶたにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ キャベツ★	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	551 18.9 12.8
10 （火）	あげパン キャベツとコーンのソテー　ミネストローネ	きなこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ★ コーン たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	581 21.5 21.3
11 （水）	むぎごはん ビーンズカレー フルーツミックス	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご みかん パイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	608 20.3 15.9
12 （木）	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】	ぶたにく さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ★	キムチ つぼづけ しょうが にんにく だいこん ゆずちゃ たまねぎ えのきたけ	こめ★ さとう じゃがいも	ごまあぶら	544 23.2 15.0
13 （金）	むぎごはん　えびとこうやどうふのごもくに れんこんのきんぴら みかん	とりにく えび こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ れんこん こんにゃく みかん	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	591 24.1 17.1
16 （月）	むぎごはん　おやこうどん だいこんとみずなのあえもの ふりかけ	とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん ねぎ★ みずな★	たまねぎ しめじ だいこん	こめ★ まるむぎ うどん でんぷん さとう	ごま	541 19.6 11.5
17 （火）	ねじりパン さつまいもシチュー　いそサラダ かき 【じばさんのひ】	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ	にんじん こまつな★	たまねぎ えだまめ きゅうり★かき★	パン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま バター ごまあぶら	612 23.8 19.8
18 （水）	むぎごはん みそおでん ひじきのにもの	とりにく あつあげ みそ てんぷら だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	こめ★ まるむぎ さといも さとう	あぶら	543 18.8 14.3
19 （木）	パエリア キャベツとりんごのサラダ ソパ・デ・アホ プリン(卵不使用・乳使用)【スペインのりょうり】	とりにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく キャベツ★ コーン りんご たまねぎ	こめ★ じゃがいも プリン	あぶら オリーブオイル	572 18.4 15.6
20 （金）	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】	さば みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん ねぎ★	しょうが はくさい だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん	あぶら	610 22.0 21.9
24 （火）	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 りんご	ベーコン ツナ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう★ にんじん	たまねぎ キャベツ★ エリンギ えのきたけ しめじ にんにく りんご	こくとうパン スパゲティ	あぶら ノンエッグハーフ	554 24.1 17.4
25 （水）	むぎごはん もずくどんぶり さつまじる ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな★	たまねぎ コーン しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	こめ★ まるむぎ さとう でんぷん さつまいも ぶどうゼリー	あぶら	582 18.9 14.3
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 みかん	ぎゅうにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	こんにゃく はくさい だいこん みかん	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら	644 24.3 23.5
27 （金）	むぎごはん ホキのからあげレモンソースかけ きりぼしだいこんのしおきんぴら ごじる	ホキ ベーコン とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	レモンかじゅう きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	593 23.8 17.6
30 （月）	むぎごはん いそに のりあえ	とりにく だいず★ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ のり	にんじん こまつな★	こんにゃく ごぼう もやし えのきたけ	こめ★ まるむぎ じゃがいも さとう	あぶら	544 19.7 14.4

※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。