

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
田主丸学校給食共同調理場



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<br>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<br>（月） | コーンごはん トマトオムレツ 久留米産サラダ<br>いんげん豆のポタージュ【地場産の日】 | オムレツ ツナ<br>鶏肉<br>白いんげん豆 | 牛乳 | 水菜★<br>青梗菜★ 人参 | コーン きゅうり★ 玉葱 | 米★ じゃが芋 | オリーブオイル<br>油 | 706<br>24.7<br>19.2 |
| 4<br>（水） | しそごはん チャンポン バンサンスウ | 豚肉 天ぷら<br>ハム | 牛乳 | しそ 人参 葱★<br>青梗菜★ | キャベツ★ 玉葱 木耳<br>きゅうり★ もやし コーン | 米★ チャンポン麺<br>春雨 砂糖 | ごま油<br>油 ごま | 704<br>25.8<br>16.7 |
| 5<br>（木） | 麦ごはん 厚揚げの煮物 かきたま汁 りんご | 豚肉 厚揚げ 卵 | 牛乳 若布 | 人参 ニラ★ 葱★ | 玉葱 筍 生姜 りんご | 米★ 丸麦 砂糖<br>でん粉 | 油<br>ごま油 | 679<br>23.2<br>18.9 |
| 6<br>（金） | 麦ごはん 焼きししゃも ささみときゅうりのごまサラダ<br>味噌汁【かみかみ献立・朝ごはんの日】 | ササミフレーク<br>豆腐 油揚げ<br>みそ | 牛乳 ししゃも | 葱★ | きゅうり キャベツ★ コーン<br>玉葱 しめじ えのき茸 | 米★ 丸麦 砂糖 | ごま ごま油 | 645<br>26.3<br>17.4 |
| 9<br>（月） | 麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮<br>キャベツの甘酢和え あさりの佃煮 | 豚肉 大豆<br>あさり | 牛乳 | 人参 | 玉葱 こんにゃく 生姜<br>枝豆 キャベツ★ | 米★ 丸麦 じゃが芋<br>砂糖 でん粉 | 油 ごま | 679<br>22.7<br>14.4 |
| 10<br>（火） | 揚げパン キャベツとコーンのソテー　ミネストローネ | 黄粉 豚肉<br>ベーコン | 牛乳 | 人参 トマト | キャベツ★ コーン 玉葱 | パン 砂糖 マカロニ<br>じゃが芋 | 油 | 725<br>26.3<br>25.7 |
| 11<br>（水） | 麦ごはん ビーンズカレー フルーツミックス | 牛肉 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 | 人参 | 玉葱 にんにく りんご<br>みかん パイン 桃 | 米★ 丸麦<br>じゃが芋 小麦粉 | 油 バター | 752<br>24.5<br>18.5 |
| 12<br>（木） | キムタクごはん 鰆の香味焼き 柚子和え<br>味噌汁【長野県の料理】 | 豚肉 鰆<br>油揚げ みそ | 牛乳 昆布 若布 | 人参 葱★ | キムチ つぼ漬け 生姜<br>にんにく 大根 柚子茶<br>玉葱 えのき茸 | 米★ 砂糖 じゃが芋 | ごま油 | 661<br>27.4<br>16.9 |
| 13<br>（金） | 麦ごはん えびと高野豆腐の五目煮<br>れんこんのきんぴら みかん | 鶏肉 えび<br>高野豆腐 | 牛乳 | 人参 | 玉葱 干椎茸 筍<br>れんこん こんにゃく みかん | 米★ 丸麦<br>砂糖 でん粉 | 油 ごま | 720<br>29.4<br>20.0 |
| 16<br>（月） | 麦ごはん 親子うどん<br>大根と水菜の和え物 ふりかけ | 鶏肉 卵<br>かつお節 | 牛乳 ふりかけ | 人参 葱★ 水菜★ | 玉葱 しめじ 大根 | 米★ 丸麦 うどん<br>でん粉 砂糖 | ごま | 664<br>23.6<br>12.8 |
| 17<br>（火） | ねじりパン さつま芋シチュー　磯サラダ 柿<br>【地場産の日】 | 鶏肉 ツナ | 牛乳 チーズ<br>茎若布 | 人参 小松菜★ | 玉葱 枝豆<br>きゅうり★ 柿★ | パン さつま芋<br>小麦粉 砂糖 | 油 ごま<br>バター ごま油 | 758<br>29.3<br>23.7 |
| 18<br>（水） | 麦ごはん 味噌おでん ひじきの煮物 | 鶏肉 厚揚げ<br>みそ 天ぷら 大豆 | 牛乳 ひじき | 人参 さやいんげん | こんにゃく 大根 | 米★ 丸麦<br>里芋 砂糖 | 油 | 669<br>22.5<br>16.4 |
| 19<br>（木） | パエリア キャベツとりんごのサラダ ソパ・デ・アホ<br>プリン(卵不使用・乳使用)【スペインの料理】 | 鶏肉 いか<br>ベーコン | 牛乳 チーズ | 人参 | にんにく キャベツ★ コーン<br>りんご 玉葱 | 米★ じゃが芋 プリン | 油<br>オリーブオイル | 683<br>21.8<br>17.7 |
| 20<br>（金） | 麦ごはん 鯖の味噌煮 おひたし けんちん汁<br>【和食の日】 | 鯖 みそ<br>かつお節 豆腐 | 牛乳 | 法蓮草★<br>人参 葱★ | 生姜 白菜 大根<br>こんにゃく ごぼう 干椎茸 | 米★ 丸麦<br>砂糖 でん粉 | 油 | 711<br>24.4<br>22.8 |
| 24<br>（火） | 黒糖食パン きのこスパゲティ<br>大豆とツナのサラダ りんご | ベーコン ツナ<br>大豆 | 牛乳 | 法蓮草★ 人参 | 玉葱　キャベツ★ エリンギ<br>えのき茸 しめじ にんにく<br>りんご | 黒糖パン スパゲティ | 油<br>ノンエッグハーフ | 695<br>30.0<br>20.8 |
| 25<br>（水） | 麦ごはん もずく丼 さつま汁 ぶどうゼリー | 豚肉 鶏肉<br>油揚げ みそ | 牛乳 もずく | 人参 小松菜★ | 玉葱　コーン 生姜<br>大根 ごぼう こんにゃく | 米★ 丸麦 砂糖<br>でん粉 さつま芋<br>ぶどうゼリー | 油 | 708<br>22.7<br>16.4 |
| 26<br>（木） | 麦ごはん 博多和牛のすき焼き<br>若布とツナの和え物 みかん | 牛肉 厚揚げ<br>ツナ | 牛乳 若布 | 人参 葱★ | こんにゃく　白菜<br>大根 みかん | 米★ 丸麦 砂糖 | 油 | 788<br>29.6<br>28.4 |
| 27<br>（金） | 麦ごはん ホキのから揚げレモンソースかけ<br>切干大根の塩きんぴら 呉汁 | ホキ ベーコン<br>豆腐 大豆 みそ | 牛乳 | 人参 葱★ | レモン果汁 切干大根<br>玉葱　えのき茸 | 米★ 丸麦 砂糖<br>じゃが芋 | 油<br>ごま油 | 729<br>28.3<br>20.7 |
| 30<br>（月） | 麦ごはん 磯煮 のり和え | 鶏肉 大豆★<br>油揚げ | 牛乳<br>茎若布 海苔 | 人参 小松菜★ | こんにゃく ごぼう もやし<br>えのき茸 | 米★ 丸麦<br>じゃが芋 砂糖 | 油 | 670<br>23.8<br>16.6 |

※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。