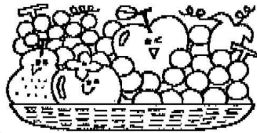


令和7年9月 給食献立表



秋の食べもの

秋はくだものおいしい季節。ブドウや梨、いちじくや柿など、いろいろなくだものが旬を迎えます。朝食をとりにくいお子さんは、小さく切った果物を用意してあげると食べやすいかもしれません。久留米市は、さまざまなフルーツ狩りも楽しめます。自分の手で収穫したフレッシュな果物の味を楽しんでみるのもいいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	月	ご飯 ハヤシチチュー 和風サラダ 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 パター ごま 砂糖 クラッカー	牛肉 鶏肉 みそ 牛乳 寒天	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト 缶 きゅうり なし キャベツ みかんジュース みかん缶	お茶 クラッカー	552	19.4	15.5
2	火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	牛乳 いもくろパン	米 麦 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぶん 黒砂糖 パター さつまいも かりんとう	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 しょうがもやし ごまつな デンゲンツアイ	お茶 かりんとう	579	22.8	18
3	水	ご飯 若草焼き 切干大根の煮物 豚汁	牛乳 チーズサンドクラッ カー	米 麦 砂糖 油 クラッカー	豆腐 卵 油揚げ 豚肉 いりこ みそ 牛乳 チーズ クリームチーズ	ねぎ 切干しだいこん 人参 キャベツ 玉葱	お茶 チーズ	598	26	23.5
4	木	ご飯 ポークビーンズ コールスロー 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パン ビスケット	大豆 豚肩 パーコン 牛乳 ヨーグルト プロセスチーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり パナナ パセリ	お茶 ビスケット	574	21.8	16.5
5	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ キャベツとパインのサラダ はるさめスープ	お茶 フルーツ コーンフレーク	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 香辛料 ごま油 コーンフレーク 塩せんべい	竹輪 あおのり 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり パイン缶 人参 デンゲンツアイ ぶなしめじ パナナ みかん缶	お茶 せんべい	543	18.2	13.1
6	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ コーン缶 油 クラッカー ポーロ	牛肉 ウィンナー パルメザンチーズ ペーコン 牛乳	玉葱 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ えのきたけ パナナ	お茶 ポーロ	477	18.1	17.8
8	月	ご飯 ツナじゃが 中華和え みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま油 小麦粉 かりんとう	ツナ缶 卵 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ねぎ キャベツ きゅうり なす レーズン	お茶 かりんとう	589	21	12.8
9	火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 果物	牛乳 じゃが芋とベーコン のチーズ焼き	米 麦 油 砂糖 コーン缶 マヨネーズ じゃがいも クラッカー	厚揚げ 豚ひき肉 かつお節 ツナ缶 ベーコン プロセスチーズ 牛乳	さやいんげん 玉葱 人参 ごぼう きゅうり ネーブル パセリ	お茶 クラッカー	546	23.6	23.7
10	水	ご飯 魚のピカタ じゃがいもとピーマンのソテー きのこたっぷりスープ	牛乳 卵サンド	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも パン マヨネーズ パター	ホキ 卵 ベーコン 牛乳	パセリ 青ピーマン 玉葱 ぶなしめじ しいたけ まいたけ 人参 葉ねぎ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	599	26.1	23.7
11	木	ご飯 チキンカレー 小松菜のサラダ 果物	お茶 あじさいヨーグルト	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶 砂糖	鶏肉 ツナ缶 チーズ スキムミルク ヨーグルト 寒天	玉葱 人参 グリンピースりんご にんにく ごまつな きゅうり キャベツ ネーブル ぶどうジュース	お茶 チーズ	613	22.6	18.1
12	金	ご飯 きせい豆腐 甘酢和え みそ汁 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 砂糖 焼きごま油 ポーロ	豆腐 鶏ひき肉 干ひき 卵 いりこ みそ しらす干し	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース キャベツ みかん缶 きゅうり ごまつな なし ねぎ	お茶 ポーロ	550	24.5	15.2
13	土	にゅう麺 じゃこじゃが	牛乳 バウムクーヘン ヨーグルト	そうめん 砂糖 じゃがいも バウムクーヘン ビスケット	鶏肉 油揚げ かつお節 こんぶ しらす干し 牛乳 ヨーグルト	干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ デンゲンツアイ 玉葱	お茶 ビスケット	490	19.3	11.7
16	火	ご飯 やみつぎチキン ごまマヨネーズ和え ワンタンスープ 果物	お茶 コーンフレーク	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま ワンタンの皮 塩せんべい コーンフレーク	鶏肉 竹輪 牛乳	にんにく キャベツ 人参 きゅうり パナナ 玉葱 えのきたけ ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	571	21.8	21.7
17	水	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 磯和え みそ汁	牛乳 揚げパン	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま 焼きごま油 油 かりんとう	高野豆腐 豚肉 かまぼこ 焼きのり みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ごまつな えのきたけ	お茶 かりんとう	546	23.9	18.4
18	木	ご飯 魚のみそ照り焼き あつさり納豆 村醤油	お茶 ヨーグルト寒	米 麦 砂糖 でんぶん	さわかみ 納豆 豆腐 卵 いりこ 寒天 ヨーグルト	しょうがもやし 人参 えのきたけ デンゲンツアイ みかん缶 パイン缶 パナナ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	514	27.9	14.2
19	金	ご飯 プルコギ ニラ玉スープ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 ごま油 ごま でんぶん パン パター 砂糖	牛肉 みそ 卵 いりこ 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン にんにく しょうがりんご にら ネーブル パナナ	お茶 果物	574	23.1	21.1
20	土	焼きそば 豆乳スープ	牛乳 ふかしもち チーズ	干し中華めん 油 でんぶん さつまいも ビスケット	豚肉 さつまいも かつお節 あおのり ロースハム 豆乳 牛乳 プロセスチーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	お茶 ビスケット	519	23.7	15.5
22	月	わかめごはん うどん 野菜のごまみそ和え 果物	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 うどん ごま 砂糖 小麦粉 油 ポーロ	わかめ 鶏肉 いりこ 竹輪 みそ 牛乳 スキムミルク 卵	人参 干し椎茸 デンゲンツアイ キャベツ きゅうり パナナ 西洋かぼちゃ	お茶 ポーロ	618	22.5	10.4
24	水	カレーピラフ 小松菜としめじのキッシュ ギャロットサラダ スープ	お茶 パナナサンデー	米 パター 砂糖 油 塩せんべい	鶏肉 ベーコン 卵 ツナ缶 生クリーム スキムミルク パルメザンチーズ いりこ アイスクリーム	玉葱 しいたけ 人参 グリーンピース にんにく ごまつな ぶなしめじ もやし デンゲンツアイ えのきたけ パナナ	お茶 せんべい	584	22.7	22.3
25	木	ご飯 南瓜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 とうもろこし 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま マカロニ	鶏肉 ベーコン スキムミルク チーズ 干ひき 寒天	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん きゅうり パナナ みかん缶 パイン缶	お茶 チーズ	578	25.1	17.8
26	金	ご飯 煮魚 酢みそ和え けんちん汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 バター かりんとう	まさば 竹輪 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 卵	キャベツ 人参 きゅうり ごぼう ごまつな	お茶 かりんとう	601	27.4	25.3
27	土	肉うどん 大根サラダ	牛乳 丸ポーロ	うどん 砂糖 ごま クラッカー 丸ポーロ	牛肉 いりこ わかめ ロースハム 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ だいこん きゅうり	お茶 クラッカー	491	19.8	12.4
29	月	ご飯 豚肉のカレーいため デンゲン菜と卵のスープ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 油 でんぶん パン いちごジャム ビスケット	豚肉 卵 牛乳	玉葱 青ピーマン 人参 ぶなしめじ デンゲンツアイ パナナ	お茶 ビスケット	580	20.6	15.9
30	火	ご飯 魚の竜田揚げ ツナとわかめの酢の物 豆乳汁	牛乳 ラスク	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 パン パター かりんとう	まさば わかめ ツナ缶 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	しょうが きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ごまつな	お茶 かりんとう	552	23.1	17.4