

令和7年7月分こんだて表【A】

学校給食実施校 城南・江南・橿原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼			※ご飯…月・火・木・金、パン…水			久留米市教育委員会 久留米市中央学校給食共同調理場			
 今月の給食めあて 身のまわりを清潔にしよう			 給食標語			れいわ ねんど かさく 令和6年度 佳作 わたし す あじ きゅうしよく ～私の好きな あの味は 給食だけしか あじわえない～			
						く る め し こうなんちゅうがっこう の ぐち ふう か 久留米市江南中学校 野口 楓佳さん			
日付 曜日	こ ん だ て 名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (火)	ご飯	さばの塩焼き 小松菜のごま和え みそしる 【朝ごはんの日】	さば かつお節 米みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	すりごま	727
									25.6
									25.9
2 (水)	ナン	ドライカレー タンドリーチキン 野菜スープ 【インドの料理】	牛肉 ふた肉 ひよこ豆 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ セロリ	ナン	油	724
									34.8
									31.4
3 (木)	ご飯	高野どうふのそぼろに ツナサラダ	高野どうふ ぶた肉 ツナ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	731
									29.9
									26.4
4 (金)	ご飯	チキンカツ チンゲン菜のソテー 卵スープ 一食ちゅうのうソース	チキンカツ ちくわ 卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	ご飯 でん粉	油	715
									25.8
									23.2
7 (月)	麦ご飯	マーボーなす 春雨スープ マスカットゼリー 【セタのこんだて】	ぶた肉 米みそ とり肉	牛乳 わかめ	人参 星型人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが	麦ご飯 砂糖 でん粉 春雨 マスカットゼリー	油 ごま油	668
									21.3
									14.0
8 (火)	かしわうどん	大豆サラダ 大学いも	とり肉 プレスハム 大豆	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	うどんめん 砂糖 さつまいも	油 マヨネーズ 黒ごま	758
									20.8
									27.3
9 (水)	ワンローフパン	トマトミートオムレツ 野菜ソテー ミルクスープ いちごジャム	トマトミートオムレツ ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	ワンローフパン じゃがいも いちごジャム	油	709
									26.8
									25.9
10 (木)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん 黄桃かん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	736
									19.6
									16.5
11 (金)	ご飯	きびなごのいそべあげ ひじきのいために さつまじる 【鹿児島県の料理・かみかみこんだて】	ぶた肉 大豆 とり肉 油あげ 米みそ	牛乳 きびなご 青のり ひじき	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく 干しいたけ ごぼう 大根	ご飯 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	738
									29.7
									22.0
14 (月)	ご飯	厚あげのごもくに 春雨のすのもの みかんジュース 【地場産の日】	ぶた肉 厚あげ プレスハム	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり もやし コーン みかんジュース	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油	735
									28.7
									19.1
15 (火)	ご飯	照焼きミートボール にびたし かきたまじる	ミートボール ぶた肉 油あげ 卵	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	720
									29.3
									24.0
16 (水)	パインパン	ペンネのミートソース 久留米産サラダ 【地場産の日】	ぶた肉 ツナ ひきわり大豆	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり	パインパン ペンネ	油	712
									29.3
									20.4
17 (木)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ くきわかめのきんぴら みそしる 【和食の日】	さわら ぶた肉 油あげ 米みそ	牛乳 くきわかめ わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく たけのこ キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖	油 すりごま	746
									28.7
									24.3

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※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。

※材料中の太字は地場産物です。
※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。

※牛乳200cc1本が毎日つきます。