

令和7年7月分こんだて表【B】

学校給食実施校
牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

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  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 ょ く ～私の好きな あの味は 給食だけしか あじわえない～									
 給食標語 く る め し こ う な ん ち ゅ う が つ こ う の ぐ ち ふ う が 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	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
2 (水)	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
3 (木)	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 ぶた肉 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
4 (金)	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
7 (月)	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
8 (火)	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
9 (水)	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
10 (木)	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
11 (金)	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 パイナップルかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	736
									19.6
									16.5
14 (月)	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
15 (火)	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
16 (水)	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
17 (木)	パイナップル	パ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	パイナップル パンネ	油	712
									29.3
									20.4

※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。