



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和7年7月分献立表

久留米市教育委員会

久留米市立 小学校

今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう



給食標語

令和6年度 佳作

～私の好きな あの味は 給食だけしか あじわえない～

久留米市立江南中学校 野口 楓佳さん

じっしび 実施日	こんだてめい 献立名		食品名とからだの中でののはたらき			エネルギー(100gあたり)	めあて
	しめしよ 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	
1 か (火)	むぎごはん	きびなごフライ きりぼしだいこんのうまに みそしる みかんジュース 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなごフライ みそ あぶらあげ わかめ	きりぼしだいこん にんじん なす ねぎ たまねぎ えのきたけ みかんジュース	606 17.7 15.0	よくかんで食べよう
2 すい (水)	むぎごはん	マーボーじゃが くうしんさいのいためもの 【じばさんのひ】	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく もやし くうしんさい コーン	571 18.1 15.1	くうしんさい 空心菜について し 知ろう
3 もく (木)	ピラフ	タンドリーチキン きゅうりのピクルス レンズまめのスープ 【インドのりょうり】	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりくに ヨーグルト レンズまめ	にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	567 23.9 17.8	インドの料理について し 知ろう
4 きん (金)	コッペパン	ポークビーンズ チーズサラダ すいか	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ すいか きゅうり	621 25.7 22.2	しゅん 旬のすいかを味わおう
7 げつ (月)	コッペパン	ホキのパンこやし ひきわりだいずサラダ くるめさんスープ 【じばさんのひ】	パン オリーブオイル パンこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ だいず ベーコン	にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン しろり たまねぎ みずな にんじん	546 27.7 20.2	しろり 白瓜について知ろう
8 か (火)	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ たなばたじる 【たなばた】	こめ むぎ あぶら さとう ふ でんぶん そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ねぎ しそ ほししいたけ	551 21.5 15.8	たなばた 七夕について知ろう
9 すい (水)	むぎごはん	さばのしおやき くわわかめのきんぴら みそしる おにぎりのり 【あさごはんのひ】 【わしよくのひ】	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいず みそ くわわかめ あぶらあげ のり	こんにやく ごぼう にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	597 24.4 18.1	かんたんつく 簡単に作れる あさ 朝ごはんについて し 知ろう
10 もく (木)	むぎごはん	こうやどうふのそぼろあんかけ わかめとツナのあえもの	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	553 25.7 15.8	こうやどうふ 高野豆腐について し 知ろう
11 きん (金)	こくとう ロールパン	カレービーフン たまごとトマトのスープ	こくとうパン ビーフン あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ にんじん トマト ビーマン セロリ	576 21.3 20.0	す きら 好き嫌いせず食べよう
14 げつ (月)	ワンローフパン	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ アイスクリームまたはぶどうシャーベット 【セレクトきゅうしよく】	パン スパゲティ あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ アイスクリーム	ビーマン しめじ エリンギ きゅうり たまねぎ にんにく トマト ごぼう にんじん シャーベット	615 22.5 22.6	きゅうしよく セレクト給食を たの 楽しもう
15 か (火)	むぎごはん	なつやさいのカレー はりはりづけ フルーツミックス	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりくに だっしふんにゅう こんぶ	たまねぎ トマト なす にんじん ビーマン にんにく きりぼしだいこん みかんかん ももかん パインかん	610 18.5 14.7	なつ やさい あじ 夏の野菜を味わおう
16 すい (水)	かやくごはん	じゃがいものあおのりいため にくすい アセロラゼリー 【おおさかふのりょうり】	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりくに あおのり ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	527 17.9 12.9	おおさか きょうとりょうり 大阪の郷土料理を あじ 味わおう
17 もく (木)	むぎごはん	あつあげのあまからいため かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あつあげ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら こまつな	547 19.9 16.4	きれいに食べよう

※食物アレルギーの相談は、学校の栄養士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。 ※材料中の太字は地場産物です。