



# 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		しょくひんめい 食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(和加)	めあて
	しゅじゅく 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)	ごはん	とりのからあげ かいそうサラダ かきたまじる 【ゆげしょうりクエストきゅうしょく】	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ゴマあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこく かいそう あぶらあげ たまご とうふ	にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	598 23.3 23.1	リクエスト給食を たの 楽しもう
2 すい (水)	パンパン	やきビーフン きゅうりとコーンのサラダ みかんジュース	パンパン ビーフン あぶら ゴマあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ たけのこ もやし きゅうり コーン みかんジュース	606 20.4 20.2	身のまわりを せいかつ 清潔にしよう
3 もく (木)	むぎごはん	いわしのしょうがに ごまあえ ごじる 【わしよのひ】	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし だいず あつあげ みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん ごぼう	602 22.3 20.7	わしよく よ 和食の良さを し 知ろう
4 きん (金)	コッパン	ポークビーンズ フレンチサラダ すいか	コッパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン すいか	552 23.2 20.5	しゅん 旬のスイカを あじ 味わおう
7 げつ (月)	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 たなばたゼリー 【たなばた】	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ふ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うおそうめん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ えのきたけ	600 22.2 17.4	たなばた 七夕について し 知ろう
8 か (火)	むぎごはん	きびなごのかりかりフライ きりぼしだいこんのもの にくすい 【かみかみこんだて・おおさかふのりようり】	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご きゅうにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	591 21.8 19.0	おおさかふ きょうどりようり 大阪府の郷土料理 あじ を味わおう
9 すい (水)	ワンローフパン	わふうスパゲティ ごぼうサラダ	パン スパゲティー あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ こまつな しめじ えのきたけ にんじん にんにく ごぼう キャベツ もやし	583 22.7 18.2	す きら 好き嫌いせずに た 食べよう
10 もく (木)	むぎごはん	さばのしおやき くきわかめのいために みそしる 【あさごはんのひ】	こめ むぎ さとう ゴマあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば くきわかめ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こんにやく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ	588 23.6 19.1	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
11 きん (金)	ナン	なつやさいのカレー フルーツヨーグルト 【インドのりようり】	ナン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりこく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パン おとう	525 20.7 19.6	し ナンについて知ろう
14 げつ (月)	むぎごはん	ツナじゃが きりぼしだいこんのわふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ツナ みそ	たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり コーン きくらげ	588 18.8 15.4	た きれいに食べよう
15 か (火)	むぎごはん	マーボーなす ショウロンボウ チンゲンサイのちゅうかあえ 【じばさんのひ】	こめ むぎ あぶら さとう ゴマあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく みそ ショウロンボウ ちりめん	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	545 19.8 14.8	ちさんちしょう 地産地消について し 知ろう
16 すい (水)	コッパン	サマーシチュー アーモンドサラダ ムースまたはぶどうゼリー 【セレクトきゅうしょく】	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう アーモンド ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりこく ムース	なす たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ コーン	619 21.2 23.6	きゅうしょく セレクト給食を たの 楽しもう
17 もく (木)	ごはん	ホキフライのオーロラソースかけ ごもくきんぴら たまごとトマトのスープ	こめ あぶら マヨネーズ ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ とりこく たまご	ごぼう にんじん いんげんこんにやく トマト たまねぎ みずな	610 21.9 20.0	なつやさい 夏野菜について し 知ろう

※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。