



令和7年7月分献立表

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

実施日	献立名		食品名とからだの中でのほたらき			エネルギー(kcal)	めあて
	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(g) 脂質(g)	
1 (火)	むぎごはん	のりかつおぶりかけ なつやさいのうまに こまつなのアーモンドあえ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう のりかつおぶりかけ とりくに あつあげ こんぶ	にんじん ごぼう オクラ なす こまつな もやし	573 21.1 16.3	しよつき かえ かつ た みなお 食器の返し方を見直 そう
2 (水)	ごはん	ホキのみそマヨネーズやき コーンソテー たまごとトマトのスープ	ごはん マヨネーズ さとう パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ みそ ウインナー たまご ベーコン	にんにく キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ	582 25.8 19.6	ホキについて知ろう
3 (木)	むぎごはん	いそに ピーマンとじゃこのいためもの ピーチかん 【ファイバーこんだて】	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりくに だいず くまわかめ あぶらあげ しらすほし かんてん	にんじん こんにやく たまねぎ もやし ピーマン コーン ももかじゅう	615 22.4 16.9	しよくもつ 食物せんいについて し 知ろう
4 (金)	ワンローフパン	サマーシチュー フレンチサラダ みかんジュース	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ トマトジュース キャベツ きゅうり みかんかじゅう	575 20.9 21.1	きちんと手を洗おう
7 (月)	ツナごはん	ほしのハンバーグ キャベツのソテー たなばたじる たなばたゼリー 【たなばた】	ごはん あぶら はるさめ ふ ゼリー	ぎゅうにゅう まぐろ こんぶ ハンバーグ ウインナー	コーン キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ たまねぎ	576 24.6 18.0	たなばた 七夕について知ろう
8 (火)	シシリアンライス	たまごとじゃがいものスープ いっしょくマヨネーズ 【さかげんのりょうり】	ごはん ごま さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン しめじ にんじん セロリー パセリ	611 20.8 23.4	さがけん りょうり あじ 佐賀県の料理を味わ おう
9 (水)	むぎごはん	きびなごのカレーあげ きりほしだいこんのにつけ さつまじる 【かみかみこんだて】	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく てんぷら みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ほうれんそう しいたけ	573 19.9 14.3	よくかんで食べよう
10 (木)	ごはん	マーボー豆腐 ちりめんとうやさいのナムル	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ しらすほし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン	584 26.6 18.7	す きた のこ 好き嫌いせず残さず た 食べよう
11 (金)	パインパン	アスパラときのこのスパゲティ だいずサラダ みかんジュース 【じばさんのひ】	パインパン スパゲティ マーガリン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ハム	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ アスパラガス にんにく キャベツ きゅうり みかんかじゅう	571 20.2 17.0	ちさんちしょう し 地産地消のよさを知 ろう
14 (月)	ナン	タンドリーチキン ビーンズカレー かいそうサラダ	ナン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりくに ヨーグルト だいず かいそうサラダ	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり	614 29.2 24.9	まめ し 豆について知ろう
15 (火)	むぎごはん	やきのり さばのしおやき ごぼうのきんぴら みそしる 【あさごはんのひ】 【わしよくのひ】	ごはん むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう やきのり さば だいず あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ	601 24.4 18.0	おにぎらずをつく
16 (水)	ごはん	とりじゃが はるさめのマヨネーズあえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりくに ハム	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモンかじゅう	654 20.7 21.5	えいよう やさいの栄養について し 知ろう
17 (木)	ごはん	あげあじのトマトソース キャベツのあまずあえ みそしる みかんゼリー 【じばさんのひ】	ごはん でんぶん あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ なす えのきたけ ねぎ	637 23.9 19.7	くるめさん た もの 久留米産の食べ物 を 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。