



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ 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
	しゅしゅ 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)	おもに体をつくるのもとになる (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるのもとになる (緑のグループ)	たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	
1 か (火)	かやくごはん	じゃがいものおおりのりいため にくすい アセロラゼリー 【おおさかふのりより】	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 にく あおりの ぎゅうにゅう 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 きょうどよりより 大阪の郷土料理を あじ 味わおう
2 すい (水)	むぎごはん	さばのしおやき くきわかめのきんぴら 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 くきわかめ 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
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 【インドのりより】	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく 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	りより インドの料理について し 知ろう
4 きん (金)	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	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
7 げつ (月)	ワンローフパン	スパゲティボリタン 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 【セレクトきゅうしょく】	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	ピーマン 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	きゅうしょく セレクト給食を たの 楽しもう
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 豆腐め	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)	コッパパン	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 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
10 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	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	た きれいに食べよう
11 きん (金)	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 しょういんげんまめ とり にく だっしふんにゅう こんぶ	たまねぎ トマト なす にんじん ピーマン にんにく きりぼしだいこん みかんかん ももかん バイカン	610 18.5 14.7	なつ やさい あじ 夏の野菜を味わおう
14 げつ (月)	コッパパン	ホキのパンこやき 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 しろうり たまねぎ みずな にんじん	546 27.7 20.2	しろうり 白瓜について知ろう
15 か (火)	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	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
16 すい (水)	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	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 ピーマン セロリ	553 25.7 15.8	す きら た 好き嫌いせず食べよう
17 もく (木)	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	た よくかんで食べよう

※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。