



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

# 令和7年7月分献立表

久留米市教育委員会  
田主丸学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (火)	パインパン アスパラガスときのこの和風スパゲティ 小松菜サラダ	ベーコン ツナ	牛乳	人参 アスパラガス 小松菜★	玉葱★ しめじ えのき茸 にんにく キャベツ コーン	パインパン スパゲティ	油 ノンエッグハーフ	683 25.9 17.7
2 (水)	麦ご飯 鱈のトマトソースかけ チーズサラダ 白瓜ともずくの卵スープ【地場産の日】	鱈 卵	牛乳 チーズ もずく	トマト ピーマン★ 人参 青梗菜★	玉葱★ キャベツ 白瓜★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	697 29.0 22.5
3 (木)	コーンバターピラフ タンドリーチキン パインサラダ レンズ豆のスープ【インドの料理】	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参	コーン 枝豆 パイン キャベツ 胡瓜★ 玉葱★ セロリー	米★ 砂糖 じゃが芋★	油 バター	712 29.9 23.2
4 (金)	麦ご飯 麻婆じゃが 久留米産サラダ みかんジュース【地場産の日】	牛肉 豚肉 大豆 味噌 ツナ	牛乳	人参 水菜★ 青梗菜★	玉葱★ にんにく 生姜 胡瓜★ みかん果汁	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖 でん粉	油 ごま油 オリーブオイル	740 26.3 16.3
7 (月)	麦ご飯 鯛の生姜煮 梅肉和え セタ汁 みかんジュース【セタ献立】	鯛生姜煮 魚そうめん	牛乳 野菜昆布	人参 葱★	もやし 胡瓜★ 梅 玉葱★ えのき茸 みかん果汁	米★丸麦 砂糖 麩		717 29.7 13.9
8 (火)	コッパパン サマーシチュー キャベツとコーンのサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト トマトジュース	玉葱★ キャベツ 胡瓜★ コーン レモン果汁	パン じゃが芋★ 小麦粉	油 バター	671 24.0 23.7
9 (水)	麦ご飯 米粉の揚げたこ焼き 枝豆 肉吸い 【大阪府の料理】	かつお節 牛肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 青のり	人参 葱★	枝豆 玉葱★	米★ 丸麦 たこ焼き	油	772 28.8 25.8
10 (木)	麦ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ゴーヤのツナマヨ和え 小松菜のふりかけ【ファイバー献立】	豚肉 大豆 ツナ かつお節	牛乳 ちりめん	人参 ゴーヤ 小松菜★	玉葱★ こんにゃく 生姜 枝豆 コーン	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグハーフ ごま油	717 28.0 18.0
11 (金)	麦ご飯 きびなのカリカリフライ 切干大根の炒め煮 南瓜の味噌汁 【かみかみ献立】	天ぷら 油揚げ 味噌 大豆	牛乳 きびなご 若布	人参 南瓜★ 葱★	切干大根 干椎茸 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油	711 23.1 20.3
14 (月)	麦ご飯 夏野菜のカレー フルーツミックス	豚肉	牛乳 チーズ	南瓜★ 人参 トマト	茄子 玉葱★ にんにく りんご みかん パイン 桃	米★ 丸麦 じゃが芋★ 小麦粉	油 バター	750 19.8 18.3
15 (火)	ワンローパン ミートオムレツ ごぼうサラダ コーンクリームスープ いちごジャム 【手洗献立】	オムレツ ツナ 鶏肉	牛乳 生クリーム	小松菜★ 人参	ごぼう 玉葱★ コーンクリーム	パン じゃが芋★ ジャム	ごま ノンエッグハーフ	735 30.2 26.3
16 (水)	麦ご飯 鯖の塩焼き 茎若布の炒め煮 茄子と豆腐の味噌汁 おにぎりのり 【朝ご飯の日】【和食の日】	鯖 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 茎若布 焼きのり	人参 葱★	筍 茄子 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油	750 29.1 27.9
17 (木)	麦ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ささみと胡瓜のごまサラダ 桃ゼリー	高野豆腐 豚肉 ササミ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱★ 筍 胡瓜★ キャベツ コーン	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 桃ゼリー	油 ごま ごま油	766 33.9 22.3

※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。

★は久留米市の地場産物です。