



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ほたらき			エネルギー(100gあたり) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	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)		
1 か (火)	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
2 すい (水)	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 とりにつく 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	インドの料理について 知ろう
3 もく (木)	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 知ろう
4 きん (金)	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
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】	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
8 か (火)	こくとう ロールパン	カレーピーフン たまごとトマトのスープ	こくとうパン ピーフン 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 ピーマン セロリ	576 21.3 20.0	す くら 好き嫌いせず食べよう
9 すい (水)	かやくごはん	じゃがいものあおりのいため 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 とりにつく あおりの ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ ほししいたけ	527 17.9 12.9	おおさか きょうどりょうり 大阪の郷土料理を あじ 味わおう
10 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
11 きん (金)	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 【セレクトきょうしよく】	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	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	きょうしよく セレクト給食を たの 楽しもう
14 げつ (月)	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 あじ 旬のすいかを味わおう
15 か (火)	むぎごはん	さばのしおやき くわかめのきんぴら みそしる おにぎりのり 【あさごはんのひ】 【わしょくのひ】	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 くわかめ あぶらあげ のり	こんにゃく 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
16 すい (水)	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
17 もく (木)	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 とりにつく 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 バインかん	610 18.5 14.7	なつ やさい あじ 夏の野菜を味わおう

※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。