

令和8年7月分こんだて表【A】

学校給食実施校 城南・江南・櫛原・諏訪・明星・宮ノ陣・青陵・高牟礼			※ご飯…月・火・木・金、パン…水			久留米市教育委員会 久留米市中央学校給食共同調理場			
 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7年度 佳作 ～感じよう 色とりどりの 四季の野菜～ 久留米市立江南中学校 久保山 桃愛さん			
日付 曜日	こ ん だ て 名		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価
	主食	副食	1群 主にたんぱく質 魚・肉・豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 (水)	ナン	ドライカレー タンドリーチキン 野菜スープ 【インドの料理】	牛肉 ふた肉 ひよこ豆 ひきわり大豆 とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ	ナン	油	699
									34.4
									25.9
2 (木)	ご飯	高野どうふのごもくに 野菜とハムのマヨネーズ和え みかんジュース	ふた肉 高野どうふ プレスハム	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり みかんジュース	ご飯 砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	808
									30.6
									28.2
3 (金)	きつねうどん	くきわかめのきんぴら 大学いも	油あげ ふた肉	牛乳 くきわかめ	人参 ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	うどんめん 砂糖 でん粉 さつまいも	油 黒ごま	714
									19.7
									22.4
6 (月)	麦ご飯	マーボーなす 春雨スープ レモン&グレープゼリー 【七夕のこんだて】	ふた肉 米みそ とり肉	牛乳 わかめ	人参 星型人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが	麦ご飯 砂糖 でん粉 春雨 レモン&グレープゼリー	油 ごま油	656
									20.8
									13.9
7 (火)	ご飯	さばのうめに ごま和え にら玉じる 【朝ごはんの日】	さば 卵	牛乳	小松菜 人参 にら	しょうが 梅肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉	すりごま	754
									27.0
									27.5
8 (水)	ワンローフパン	トマトミートオムレツ コールスローサラダ ミルクスープ いちごジャム	トマトミートオムレツ プレスハム とり肉 豆乳	牛乳 だっし粉乳	人参	キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんごピューレ 玉ねぎ コーン	ワンローフパン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	油	660
									24.4
									24.0
9 (木)	ご飯	きびなごのいそべあげ ひじきのいために さつまじる 【鹿児島県の料理・かみかみこんだて】	ふた肉 大豆 とり肉 厚あげ 米みそ	牛乳 きびなご 青のり ひじき	人参 いんげん ねぎ	こんにゃく 干しいたけ ごぼう 大根	ご飯 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま	722
									28.8
									20.9
10 (金)	ご飯	ぶたじゃが うめ和え のりふりかけ	ぶた肉 プレスハム	牛乳 のりふりかけ	人参 いんげん	玉ねぎ しらたき キャベツ きゅうり もやし コーン 梅肉 レモンかじゅう	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	646
									20.2
									12.3
13 (月)	麦ご飯	夏野菜のカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト角切りかん 人参 ピーマン	玉ねぎ なす みかんかん ももかん パインかん レーズン	麦ご飯 じゃがいも	油	725
									18.7
									15.9
14 (火)	ご飯	照焼きミートボール 小松菜のいためもの かきたまじる 【地場産の日】	ミートボール ちくわ 卵 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし コーン	ご飯 砂糖 でん粉	油	692
									28.4
									20.3
15 (水)	パインパン	パンネのミートソース 久留米産サラダ 【地場産の日】	ぶた肉 ひきわり大豆 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜 水菜	玉ねぎ きゅうり	パインパン パンネ	油	711
									29.3
									20.3
16 (木)	ご飯	さわらのからあげごまソースかけ 切干大根のうまに みそしる 【和食の日】	さわら 油あげ 米みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	切干大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	ご飯 でん粉 砂糖	油 すりごま	737
									26.4
									22.4
※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。			※材料中の太字は地場産物です。 ※献立表は久留米市ホームページにも掲載しています。			※牛乳200cc1本が毎日つきます。			