

令和8年7月分こんだて表【B】

学校給食実施校
牟田山・良山・荒木・筑邦西・屏水・三瀬

※ご飯…月・火・水・金、パン…木

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 み 身のまわりを せいけつ 清潔にしよう  給食標語 れいわ ねんど か さく 令和7年度 佳作 かん いろ し き や さい ～感じよう 色とりどりの 四季の野菜～ く め し りつ こう なんちゆう がっ こう く ぼ やま もも あ 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)	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	ぶた肉 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
2 (木)	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 ぶた肉 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
3 (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
6 (月)	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
7 (火)	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】	ぶた肉 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
8 (水)	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】	ぶた肉 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
9 (木)	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
10 (金)	きつねうどん	くきわかめのきんぴら 大学いも	油あげ ぶた肉	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
13 (月)	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
14 (火)	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 ビーマン	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
15 (水)	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
16 (木)	パインパン	ペ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 ペンネ	油	711
									29.3
									20.3

※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。