



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ ょ う

令和8年7月分献立表

久留米市教育委員会

久留米市立 小学校

こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて

み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう



きょうしよくひょうご
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 る め し り つ こ う な ん ち ゅ う が つ 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

じ し し び 実施日	こ ん だ て め い 献立名		しょく じ ん め い な か 食品名とからだの中でのはたらき			エ ネ ル ギ ー (k J 当 量)	めあて
	しゅ し ょ く 主食	お か ず	おも に エ ネ ル ギ ー の も と に な る (き ょ う の グ ル ー プ)	おも に 体 を つ く る も と に な る (あ か の グ ル ー プ)	おも に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る (み ど り の グ ル ー プ)	たん ぱ く 質 (グ ラ ム) し し つ 脂 質 (グ ラ ム)	
1 すい (水)	かやくごはん	きりぼしだいこんのわふうサラダ にくすい みかんジュース 【お お さ か ふ の り ょ う り 】	こ め む ぎ あ ぶ ら さ と う ご ま マヨネーズ	ぎ ゅ う に ゆ う と り に く み そ 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 や く ほ し い た け き り ぼ し だ い こ ん き ゅ う り こ ん き く ら げ た ま ね ぎ ね ぎ み か ん ジ ュ ー ス	581 19.3 18.1	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
2 もく (木)	むぎごはん	マーボーじゃが パンサンスウ 【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 は る さ め ご ま ごまあぶら	ぎ ゅ う に ゆ う ぶ た に く と り に く だい ず み そ さ さ み	た ま ね ぎ に ん じ ん ね ぎ ほ し い た け し ょ う が に ん に く き ゅ う り こ ま つ な も や し	571 20.9 13.1	ち さ ん ち し ょ う 地産地消について し 知 ろ う
3 きん (金)	ワンローフパン	ホキのパンこやき キャベツとコーンのソテー たまごとトマトのスープ	パ ン マ ヨ ネ ー ズ パ ン こ あ ぶ ら じゃがいも で ん ぶ ん	ぎ ゅ う に ゆ う ホ キ ペ ー コ ン たまご	に ん に く キ ャ ベ ツ こ ん ト マ ト た ま ね ぎ	530 26.4 20.7	み ま わ え い せ い 身の回りの衛生に き つ た 気を付けて食べよう
6 げつ (月)	タコス	レンズまめのスープ ヨーグルト 【メ キ シ コ の り ょ う り 】	ト ル テ ィ ー ヤ あ ぶ ら じゃがいも	ぎ ゅ う に ゆ う ぶ た に く ペ ー コ ン レンズまめ ヨーグルト	た ま ね ぎ に ん じ ん に ん に く ト マ ト キャベツ こ ん	615 25.9 24.3	メ キ シ コ の 料 理 し について知ろう
7 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 ゅ う 【た な ば た 】	こ め む ぎ あ ぶ ら さ と う で ん ぶ ん そ う め ん ふ	ぎ ゅ う に ゆ う ぶ た に く	た ま ね ぎ し ょ う が キ ャ ベ ツ に ん じ ん し そ ほ し い た け ね ぎ	571 23.4 17.2	た な ば た し 七夕について知ろう
8 すい (水)	むぎごはん	きびなごフライ しらたきのしおこんぶいため とうにゅういりみそしる 【か み か み こ ん だ て 】	こ め む ぎ あ ぶ ら ご ま あ ぶ ら さ と う	ぎ ゅ う に ゆ う き び な ご フ ラ イ し お こ ん ぶ あ ぶ ら あ げ わ か め こ う や ど う ふ み そ と う に ゆ う	し ら た き こ ま つ な に ん じ ん な す た ま ね ぎ え の き た け ね ぎ	558 19.0 16.6	よ く か ん で 食 べ よ う
9 もく (木)	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 ふりかけ	こ め む ぎ あ ぶ ら さ と う で ん ぶ ん	ぎ ゅ う に ゆ う ぶ た に く だい ず こ う や ど う ふ ツ な わ か め ふりかけ	た ま ね ぎ に ん じ ん え だ ま め き ゅ う り	568 26.7 16.1	こ う や ど う ふ 高野豆腐について し 知 ろ う
10 きん (金)	ねじりパン	わふうスパゲティ ひきわりだいずサラダ プリンまたはぶどうゼリー 【セ レ ク ト き ゅ う し ょ く 】	パ ン ス パ ゲ テ ィ あ ぶ ら さ と う プリン ゼ り ー	ぎ ゅ う に ゆ う ペ ー コ ン だい ず	た ま ね ぎ こ ま つ な し め じ に ん に く キャベツ き ゅ う り こ ん	589 20.2 18.8	き ゅ う し ょ く セレクト給食を た の 楽 し ま う
13 げつ (月)	コッペパン	チキンピーンズ くるめさんサラダ 【じ ば さ ん の ひ 】	コ ッ ペ パ ン じゃがいも あ ぶ ら さ と う で ん ぶ ん オ リ ー ブ オ イ ル	ぎ ゅ う に ゆ う と り に く だい ず ツナ	た ま ね ぎ に ん じ ん み ず な き ゅ う り	556 25.4 20.1	く る め つ く 久留米で作られる た の も の 食 べ 物 について知ろう
14 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 て づ くり ふ り か け	こ め む ぎ あ ぶ ら さ と う で ん ぶ ん ご ま	ぎ ゅ う に ゆ う ぶ た に く あ つ あ げ たまご わ か め ち り め ん さ ば い わ し け ず り ぶ し	し ょ う が キ ャ ベ ツ た ま ね ぎ に ん じ ん ピーマン え の き た け ね ぎ	576 21.5 17.9	しょく ぶ ん 食品ロスについて し 知 ろ う
15 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 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 こ む ぎ こ バ タ ー	ぎ ゅ う に ゆ う さ ば と り に く く き わ か め あ ぶ ら あ げ わ か め み そ の り	こ ん に や く ご ぼ う に ん じ ん か ぼ ち ゃ た ま ね ぎ え の き た け ね ぎ	603 24.8 18.8	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 もく (木)	むぎごはん	なつやさいのカレー フルーツミックス	こ め む ぎ じゃがいも あ ぶ ら こ む ぎ こ バ タ ー	ぎ ゅ う に ゆ う と り に く だ う し ふ ん に ゆ う	た ま ね ぎ な す に ん じ ん ピ ー マ ン に ん に く す い か み か ん か ん も も か ん バ イ ン か ん	617 17.6 17.5	な つ や さ い あ じ 夏野菜を味わおう

※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。 ※材料中の太字は地産地産物です。