今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう

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

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

実施日	献立名 主食	献立名 おかず	食品名とからだの中でのはたらき おもにエネルギーのもとになる（黄色のグループ）	おもに体をつくるもとになる（赤のグループ）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑のグループ）	エネルギー(キロカロリー) たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	めあて
1 (水)	かしわごはん	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】**	ごはん　あぶら　さとう　マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう　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　こんにゃく　いんげん しいたけ　だいこん　きゅうり　コーン きくらげ　たまねぎ　ねぎ　みかんかじゅう	606 21.0 18.9	大阪の郷土料理を味わおう
2 (木)	ごはん	いわしのトマトに キャベツのソテー じゃがいもとたまごのスープ りんごかん	ごはん　あぶら　じゃがいも でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　いわしのトマトに ベーコン　たまご　かんてん	キャベツ　にんじん　コーン　たまねぎ セロリー　パセリ　りんごかじゅう	630 21.2 21.2	いわしの栄養素について知ろう
3 (金)	せわり ドッグパン	やきそば おこのみフルーツ	パン　スパゲティ　あぶら アセロラジュレ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　てんぷら あおのり　かつおぶし	にんじん　もやし　キャベツ　たまねぎ パイン　みかん　もも	600 22.5 15.9	きちんと手を洗おう
6 (月)	ワンローフパン	りんごジャム チキンビーンズ バジルドレッシングサラダ すいか	パン　りんごジャム　じゃがいも さとう　あぶら　オリーブオイル	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず みそ　チーズ	にんじん　たまねぎ　しめじ　キャベツ きゅうり　あかピーマン　バジル　すいか	562 22.9 17.6	大豆について知ろう
7 (火)	コーンごはん	ほしのハンバーグ ツナのケチャップいため たなばたじる　たなばたゼリー **【たなばた】**	ごはん　あぶら　はるさめ　ふ ゼリー	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　まぐろ	コーン　たまねぎ　えのきたけ　しいたけ にんじん　オクラ	624 25.0 16.4	七夕について知ろう
8 (水)	むぎごはん	じゃがいものそぼろに かいそうサラダ **【ファイバーこんだて】**	ごはん　むぎ　じゃがいも　あぶら さとう　ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず かいそう	たまねぎ　にんじん　いんげん　しいたけ キャベツ　きゅうり	553 17.6 13.9	食物 繊維の働きについて知ろう
9 (木)	むぎごはん	きびなごのたつたあげ ごもくきんぴら みそしる **【かみかみこんだて】**	ごはん　むぎ　でんぷん　こむぎこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　きびなご　てんぷら あぶらあげ　わかめ　みそ	しょうが　たまねぎ　こんにゃく　ごぼう にんじん　いんげん　なす　えのきたけ ねぎ	586 19.3 17.4	よくかんで食べよう
10 (金)	タコス	たまごとコーンのスープ 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 でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ベーコン たまご　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト キャベツ　コーン　セロリー　パセリ	548 23.8 23.6	メキシコの料理を味わおう
13 (月)	パインパン	わふうスパゲティ くるめさんサラダ デザートセレクト **【じばさんのひ】【デザートセレクト】**	パインパン　スパゲティ　あぶら オリーブオイル　デザートセレクト	ぎゅうにゅう　ベーコン　だいず まぐろ	たまねぎ　しめじ　こまつな　にんにく みずな　きゅうり　チンゲンサイ　にんじん	556 21.1 18.6	セレクト給食を楽しもう
14 (火)	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　やきのり **【あさごはんのひ】【わしょくのひ】**	ごはん　むぎ　ごま　さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　さば　くきわかめ てんぷら　わかめ　みそ　のり	こんにゃく　にんじん　たけのこ　かぼちゃ たまねぎ　ねぎ	570 23.0 16.3	朝ごはんの大切さについて知ろう
15 (水)	ごはん	マーボーどうふ バンサンスー **【じばさんのひ】**	ごはん　あぶら　さとう　でんぷん はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とうふ　ぶたにく だいず　みそ　ハム	たまねぎ　にんじん　しいたけ　ねぎ しょうが　にんにく　コーン　きゅうり キャベツ	629 25.9 20.8	地場産のよさについて知ろう
16 (木)	むぎごはん	なつやさいカレー アメリカンサラダ	ごはん　むぎ　あぶら　こむぎこ マーガリン　アーモンド ポテトチップス	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　なす ピーマン　トマト　にんにく　りんご キャベツ　きゅうり	579 17.7 18.5	1学期をふり返ろう

※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。