



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 きゅうぐく
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



きょうしゅくひょうご
給食標語

れい わ ね ん 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 ば や ま も も あ
久留米市立江南中学校 久保山 桃愛さん

じっし し び 実施日	こんだてめい 献立名		しょくひんめい な か 食品名とからだの中でのはたらき			エネルギー(100gあたり)	めあて
	しゅ し ゃ く 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)		
1 すい (水)	コッパパン	チキンピーズ きたのさんサラダ 【じばさんのひ】	パン じゃがいも さとう あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう だいず とり にく ツナ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり チンゲンサイ コーン	541 26.8 17.6	く る め つ づ く 久留米で作られる た も の 食べ物について し ず ち う
2 もく (木)	ごはん	あつあげのあまからいため かきたまじる かつおぶりかけ	こめ あぶら さとう でんぶ ん ごま	ぎゅうにゅう あつ あげ ぶた にく たまご かまぼ こ わかめ ちりめん かつお ぶ し	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にら しい た け	568 20.7 17.0	し ょ う ひ ん 食品ロスについて し ず ち う
3 きん (金)	ナン	なつやさいのカレー フルーツミックス	ナン じゃがいも こむぎ こ バター あぶら	ぎゅうにゅう とり にく チーズ	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんに くに りん ご すい か みかん パイン お う と う	543 18.8 20.4	な つ や さ い あ じ 夏野菜を味わおう
6 げつ (月)	むぎごはん	さばのしおやき くきわかめのいために みそしる のり 【あさごはんのひ・わしゅくのひ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さ ば く き わ か め ぶた にく あぶら あげ わ か め み そ の り	ごんに や く にん じん か ぼ ち や たまねぎ え の き た け	604 25.0 18.9	か ん た ん つ づ く 簡単に作れる あ さ 朝 ご は ん に つ い て し ず ち 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 たなばたじる 【たなばた】	こめ むぎ さ と う あ ぶ ら でんぶ ん ふ	ぎゅうにゅう ぶ た に く も ず く う お そ う め ん	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり し そ え の き た け	573 24.2 17.9	た な ば た し 七夕について知ろう
8 すい (水)	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 【セレクトきゅうしゅく】	パン スパゲティ あぶら さ と う ぶ ど う ゼ り ー	ぎゅうにゅう べ ー こ ん だい ず プリン	たまねぎ こ ま つ な し め じ え の き た け にん じん に ん に く キャベツ きゅうり コーン	580 21.7 15.7	き ゅ う し ゅ く セレクト給食を た の ち し ょ う
9 もく (木)	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 あぶら ごま あぶら さ と う	ぎゅうにゅう き び な ご フ ラ イ し お こ ん ぶ こ う や ど う ぶ わかめ あぶら あげ み そ と う に ゆ う	しら た き こ ま つ な にん じん な す え の き た け た ま ね ぎ	519 18.6 15.5	よ く か ん で 食 べ よ う
10 きん (金)	トルティーヤ	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	ぎゅうにゅう ぶ た に く レンズまめ べ ー こ ん ヨー グ ル ト	たまねぎ にんじん に ん に く キャベツ トマト コーン	585 26.8 22.1	り ょ う り メキシコの料理に し つ い て 知 ら う
13 げつ (月)	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 あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ み そ き ゅ う に く と う ぶ か ま ぼ こ	にんじん ご ぼ う し い た け ご ん に や く きりぼしだいこん き ゅ う り コ ー ン き くら げ た ま ね ぎ み か ん ジ ゅ ー ス	612 22.1 20.7	お お さ か ふ り ょ う り 大阪府の料理を あ じ 味 わ お う
14 か (火)	むぎごはん	マーボーじゃが パンサンスウ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さ と う ご ま あ ぶ ら でんぶ ん はる さ め ご ま	ぎゅうにゅう ぶ た に く とり にく だい ず み そ	たまねぎ にんじん し い た け しょうが に ん に く き ゅ う り も や し	581 20.4 14.3	し ょ つ き た い せ つ 食器を大切に あ つ か 扱 お う
15 すい (水)	ワンローフパン	ホキのパンこやき もやしとコーンのソテー たまごとトマトのスープ	パン パン こ マヨネーズ あぶら じゃがいも でんぶ ん	ぎゅうにゅう ホ き た ま ご べ ー こ ん	もやし にんじん コーン トマト たまねぎ	533 26.7 20.4	み ま わ え い せ い 身の回りの衛生に き た 気 を つ けて 食 べ よ う
16 もく (木)	むぎごはん	とうふのしせんぶういため かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さ と う でんぶ ん ご ま あ ぶ ら ご ま	ぎゅうにゅう と う ぶ ぶ た に く え び か い そ う あ ぶ ら あげ	たまねぎ にんじん に ん に く しょうが き ゅ う り キャベツ	569 22.9 16.1	か い そ う 海藻のはたらきについ し て 知 ら 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。