



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 きゅうしゅく
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
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

じっしつ 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
	しゅしゅく 主食	おかず	おもにエネルギーのもとになる きいろ (黄色のグループ)	おもに体をつくるもとになる あか (赤のグループ)	おもに体の調子を整えるもとになる みどり (緑のグループ)	たんぱく質(グラム) 脂質(グラム)	
1 すい (水)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ ちりめん さばいわけしずりぶし	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	しょくひん 食品ロスについて しろう
2 もく (木)	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する 【かみかみこんだて】	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 とうにゅう	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 た で 食べよう
3 きん (金)	むぎごはん	マーボーじゃが バンサンスウ 【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	ぎゅうにゅう 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	ちさんちしゅう 地産地消について しろう
6 げつ (月)	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 プリン ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン 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 コーン	589 20.2 18.8	きゅうしゅく セレクト給食を たの 楽しもう
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 あぶら さとう でんぶん そうめん ふ	ぎゅうにゅう 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)	コッペパン	チキンピーズ 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	ぎゅうにゅう 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 もの し 食べ物について知ろう
9 もく (木)	むぎごはん	さばのしおやき くきわかめのきんぴら みそする のり 【あさごはんのひ】【わしゅくのひ】	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく くきわかめ あぶらあげ わかめ みそ のり	こんにゃく 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 しろう
10 きん (金)	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の ふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ツナ 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 しろう
13 げつ (月)	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	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	にんにく キャベツ コーン 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
14 か (火)	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	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	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 パインかん	617 17.6 17.5	なつやさい あじ 夏野菜を味わおう
15 すい (水)	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 ベーコン 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 コーン	615 25.9 24.3	メキシコ りょうり の料理 し について知ろう
16 もく (木)	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 ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり コーン 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

※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。