



今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう



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

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

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (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 ぶどうゼリー 【おおさかふのりより】	かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにくとうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん★ ねぎ★	ごぼう こんにゃく ほししいたけ きゅうり★ きりぼしだいこん コーン きくらげ たまねぎ★	こめ★ さとう ゼリー	あぶら ごま ノンエッグハーフ	554 20.7 16.6
2 (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】	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん★ チンゲンサイ★	たまねぎ★ えだまめ にんにくしょうが きゅうり★ もやし コーン	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ さとう でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	592 22.6 17.0
3 (金)	むぎごはん あじフライ やさいいため むらくもじる	あじフライ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな★ にんじん★ ねぎ★	もやし しめじ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶ	あぶら	543 21.6 17.1
6 (月)	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき たなばたじる たなばたゼリー 【たなばた】	ぶたにく うおそうめん ゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん★ こまつな★ ねぎ★	たまねぎ★ しょうが ほししいたけ	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ ふ	あぶら	564 21.2 15.1
7 (火)	タコス（トルティーヤ、にいくため） レンズまめのスープ ヨーグルト 【メキシコのりより】	ぶたにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん★ トマト	たまねぎ★ キャベツ にんにく	トルティーヤ じゃがいも★	あぶら	532 24.9 20.1
8 (水)	むぎごはん きびなごのカレーあげ ひきわりだいずサラダ とうにゅういりみそしる 【かみかみこんだて】	だいず あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう きびなご	ねぎ★	キャベツ きゅうり★ コーン なす たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ でんぶ さとう じゃがいも★	あぶら	532 20.9 14.9
9 (木)	むぎごはん こうやどうふのそぼろに わかめとツナのあえもの	こうやどうふ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん★ さやいんげん	たまねぎ★ たけのこ きゅうり★	こめ★ まるむぎ さとう でんぶ	あぶら	558 27.6 17.6
10 (金)	むぎごはん きつねうどん もやしのしおこんぶあえ	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん★ ねぎ★ みずな★	ほししいたけ たまねぎ★ もやし	こめ★ まるむぎ うどん さとう	ごま ごまあぶら	566 19.3 14.1
13 (月)	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	ぶたにく あつあげ たまご とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん★ ニラ ねぎ★	しょうが キャベツ たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	あぶら ごま	536 21.6 16.4
14 (火)	ワンローフパン チキンピーズ くるめさんサラダ みかんジュース 【じばさんのひ】	とりにく だいず★ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん★ さやいんげん みずな★ チンゲンサイ★ トマト	たまねぎ★ きゅうり★ みかんかじゅう	パン じゃがいも★ さとう	あぶら オリーブオイル	588 25.7 17.0
15 (水)	むぎごはん あじのしおやき 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】	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ やきのり	にんじん★ かぼちゃ★ ねぎ★	こんにゃく ごぼう たまねぎ★ えのきたけ	こめ★ まるむぎ さとう	ごま あぶら	530 23.6 13.9
16 (木)	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ★ にんじん★ トマト	なす たまねぎ★ にんにく りんご みかん パイン もも	こめ★ まるむぎ じゃがいも★ こむぎこ	あぶら バター	617 17.7 16.2

※食物アレルギーの相談は、担任の先生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★は地場産物です。