



れ い わ ね ん が つ ぶ ん こ ん だ て ひ よ う

令和8年7月分献立表

久留米市教育委員会
田主丸学校給食共同調理場

今月の給食めあて

身のまわりを清潔にしよう



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 切干大根の和風サラダ 肉吸い ぶどうゼリー 【大阪府の料理】	かつお節 鶏肉 味噌 牛肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参★ 葱★	ごぼう こんにゃく 干椎茸 きゅうり★ 切干大根 コーン 木耳 玉葱★	米★ 砂糖 ゼリー	油 ごま ノンエッグハーフ	668
								25.1
								19.3
2 (木)	麦ごはん 麻婆じゃが パンサンスウ 【地場産の日】	牛肉 豚肉 大豆 味噌 ハム	牛乳	人参★ 青梗菜★	玉葱★ 枝豆 にんにく 生姜 きゅうり★ もやし コーン	米★ 丸麦 じゃが芋★ 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま油 ごま	731
								27.5
								19.9
3 (金)	麦ごはん 鰯フライ 野菜炒め 村雲汁	鰯フライ ベーコン 卵 豆腐	牛乳 若布	小松菜★ 人参★ 葱★	もやし しめじ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉	油	665
								25.9
								20.1
6 (月)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き セタ汁 セタゼリー 【セタ】	豚肉 魚そうめん ゼリー	牛乳	人参★ 小松菜★ 葱★	玉葱★ 生姜 干椎茸	米★ 丸麦 砂糖 でん粉 麩	油	685
								25.7
								17.5
7 (火)	タコス（トルティーヤ、肉炒め） レンズ豆のスープ ヨーグルト 【メキシコの料理】	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	人参★ トマト	玉葱★ キャベツ にんにく	トルティーヤ じゃが芋★	油	669
								30.5
								24.6
8 (水)	麦ごはん きびなごのカレー揚げ ひきわり大豆サラダ 豆乳入り味噌汁 【かみかみ献立】	大豆 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳 きびなご	葱★	キャベツ きゅうり★ コーン なす 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 でん粉 砂糖 じゃが芋★	油	654
								25.3
								17.2
9 (木)	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 若布とツナの和え物	高野豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 若布	人参★ さやいんげん	玉葱★ 筍 きゅうり★	米★ 丸麦 砂糖 でん粉	油	688
								34.0
								20.7
10 (金)	麦ごはん きつねうどん もやしの塩昆布和え	油揚げ 鶏肉 かつお節	牛乳 塩昆布	人参★ 葱★ 水菜★	干椎茸 玉葱★ もやし	米★ 丸麦 うどん 砂糖	ごま ごま油	698
								23.3
								16.2
13 (月)	麦ごはん 厚揚げの甘辛炒め かき玉汁 手作りふりかけ	豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 かつお節	牛乳 若布 ちりめん	人参★ ニラ 葱★	生姜 キャベツ 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	油 ごま	659
								26.3
								19.2
14 (火)	ワンローフパン チキンピーズ 久留米産サラダ みかんジュース 【地場産の日】	鶏肉 大豆★ ツナ	牛乳	人参★ さやいんげん 水菜★ 青梗菜★ トマト	玉葱★ きゅうり★ みかん果汁	パン じゃが芋★ 砂糖	油 オリーブオイル	715
								31.7
								20.1
15 (水)	麦ごはん 鰯の塩焼き 茎若布のきんぴら 味噌汁 のり 【朝ごはんの日】【和食の日】	鰯 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎若布 若布 焼きのり	人参★ 南瓜★ 葱★	こんにゃく ごぼう 玉葱★ えのき茸	米★ 丸麦 砂糖	ごま 油	646
								28.0
								15.8
16 (木)	麦ごはん 夏野菜のカレー フルーツミックス	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	南瓜★ 人参★ トマト	なす 玉葱★ にんにく りんご みかん バイ 桃	米★ 丸麦 じゃが芋★ 小麦粉	油 バター	765
								21.1
								18.9

※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。