

令和6年12月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月の目標☆冬の健康と栄養☆ 体を温める食べ物を知り、健康に過ごしましょう!

| ひ | よう | しゅしょくは くまもとけんさん 熊本県産 | ぎゅう にゅう | おかず | ざいりょう | | | エネルギー たんぱくしつ |
|----|----|-----------------------------|------------|---|---|--|---|-----------------|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをとのえる | |
| 2 | げつ | | | | ふりかえきゅうぎょうび | | | |
| 3 | か | むぎごはん | | まめいりまーぼーどうふ いりたまごのごまずあえ | こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ たまご | たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし | 613 23.7 |
| 4 | すい | むぎごはん | | いりどりに なます | こめ むぎ さとう さとも あぶら こんにゃく | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ かつおぶし | にんじん しいたけ れんこん たけのこ いんげん だいこん | 624 22.5 |
| 5 | もく | ★セルフ フルーツサンド | | ししゃものパンこやき ほうれんそうと とうふのスープ | パン マヨネーズ パンこ オリーブゆ | ぎゅうにゅう ししゃも ホイップクリーム ベーコン とうふ | みかんかん おうとうかん パインかん ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ | 592 19.3 |
| 6 | きん | ふゆやさい カレーライス | | かにかまサラダ | こめ むぎ あぶら カレールウ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ オーシャンキングほぐしみ | たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん にんにく しょうが りんご ほうれんそう きゅうり レタス | 655 19.7 |
| 9 | げつ | むぎごはん | | キムチにくじゃが はくさいとひじきの あえもの | こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら ひじき | にんじん たまねぎ しいたけ にら キムチ はくさい もやし | 646 22.6 |
| 10 | か | ★てづくり メロンパン | | カルシウムサラダ マカロニのクリームに | パンきじ マーガリン こめ さとう こむぎこ マカロニ オリーブゆ じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく ベーコン | キャベツ きゅうり えだまめ にんじん グリンピース とうもろこし | 732 22.5 |
| 11 | すい | むぎごはん | | かわりきんぴら すりみだんごじる | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく すりみだんご とうふ こんぶ かつおぶし | ごぼう れんこん にんじん いんげん はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ | 607 21.6 |
| 12 | もく | こくとうパン | | ハンバーグ いんげんソテー コンソメスープ | パン あぶら | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン | いんげん にんじん もやし キャベツ たまねぎ パセリ とうもろこし | 578 27.5 |
| 13 | きん | チキンライス | | ビーンズサラダ ラビオリスープ | こめ あぶら ドレッシング ラビオリ じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ハム ベーコン | たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ ほうれんそう | 662 22.4 |
| 16 | げつ | むぎごはん | | とうふチゲ ちゅうかサラダ | こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム たまご | はくさい しめじ にんじん ねぎ キムチ しょうが キャベツ きゅうり | 591 22.9 |
| 17 | か | むぎごはん | | いわしのうめに ツナとやさいのあえもの けんちんじる | こめ むぎ さとう さとも | ぎゅうにゅう いわし こんぶ まぐろフレーク とうふ あぶらあげ かつおぶし | キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ しいたけ しめじ | 599 27.0 |
| 18 | すい | 食育の日「荒尾・玉名」 なんかんあげ どん | | くきわかめのすのもの | こめ でんぷん ごま あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく わかめ なんかんあげ たまご ハム かまぼこ かつおぶし こんぶ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | 591 21.6 |
| 19 | もく | ココアパン | | ふゆやさいの クリームシチュー さつまいもサラダ | パン こめこ あぶら さつまいも さとう サラダゆ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン | たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ | 559 27.5 |
| 20 | きん | むぎごはん | | コロッケ ちくわのごまずあえ こんさいのみそしる | こめ むぎ コロッケ さとう ごま さとも | ぎゅうにゅう ちくわ みそ にぼし | キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん れんこん ねぎ | 659 20.4 |
| 23 | げつ | 冬至メニュー わかめごはん | | とうじうどん まめとれんこんの サラダ | こめ むぎ うどんめん ドレッシング | ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ こんぶ にぼし ハム ミックスビーンズ | もやし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ かぼちゃ れんこん みずな キャベツ | 610 22.8 |
| 24 | か | ミルクパン | | クリスピーチキン こなゆきサラダ ミネストローネ セレクトケーキ | パン マヨネーズ さとう マカロニ じゃがいも オリーブゆ ケーキ | ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ えだまめ トマト | 761 26.8 |

※今月の給食回数は16回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

※★のメニューは、6月に実施したラッキーにんじん給食のリクエストです。