

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。