

れいわ がつ がつ
令和7月1月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



こんげつ
今月のもくひょう ☆感謝の気持ち☆ 食に関わる人へ感謝の気持ちを届けよう！

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	ちやにくやはねになる	からだのちようしをととのえる	
8 水	むぎ 麦ごはん	牛乳	ちくさや 千草焼き なます 具雑煮（長崎県の料理）	こめ 白玉餅 麦 砂糖 さといも 里芋	ぎゅう 牛乳 千草焼き 鶏肉 かまぼこ 昆布 かつお節	たいこん 大根 にんじん ごぼう しいたけ 白菜	700 25.6
9 木	ミルクパン	牛乳	うんだめしラッキー にんじん★入りシチュー 栄養満点サラダ	パン 砂糖 オリーブ油 米粉 さつまいも マーガリン	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひじき まぐろフレーク	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ グリンピース きゅうり レタス	682 28.1
10 金	ちゅうかどん 中華丼	牛乳	バンバンジー	米 麦 油 でんぶん	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏肉	たまねぎ にんじん 青梗菜 筍 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	619 23.0
14 火	むぎ 麦ごはん	牛乳	厚揚げのガーリックいため ピリ辛豚汁	米 麦 ごま油 さつまいも こんにゃく	牛乳 厚揚げ 豚肉 豆腐 味噌 こんにゃく	にんじん しめじ もやし にら にんにく 大根 ねぎ キムチ	658 25.7
15 水	むぎ 麦ごはん	牛乳	いわし生姜煮 ゆかり和え のっ佩汁	米 麦 里芋 こんにゃく でんぶん	牛乳 いわし 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ かつお節	キャベツ 小松菜 もやし にんじん ゆかり 大根 ねぎ	621 25.5
16 木	セルフチリコ ンカンサンド	牛乳	イタリアンドレッシングサラダ ポテトスープ	パン 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく レタス えのき茸 グリンピース きゅうり いんげん にんじん とうもろこし キャベツ	604 25.3
17 金	むぎ 麦ごはん	牛乳	大豆の五目煮 白菜のうすくず汁	米 麦 砂糖 油 でんぶん こんにゃく	牛乳 大豆 油揚げ 昆布 ちりめん 鶏肉 かつお節	にんじん いんげん 生姜 白菜 しいたけ カリフラワー 小松菜 えのき茸	613 22.3
20 月	しょくいくひ ちさんらしょう 食育の日(地産地消) きょうらぎ 教良木のごはん	牛乳	湯島大根と梅肉ポークの上天鍋 ほうれん草とひじきの和え物	米 麦 マロニー ごま 砂糖	牛乳 豚肉 昆布 かつお節 ひじき	大根 エリンギ ねぎ 水菜 にんじん しいたけ 白菜 生姜 ほうれん草 もやし	599 22.4
21 火	きゅうしょくしゅうかん 給食週間その1 むかし きゅうしょく 昔の給食 あ 揚げパン	牛乳	おでん マカロニサラダ	パン 油 砂糖 こんにゃく 里芋 マカロニ マヨネーズ	牛乳 黄粉 かつお節 竹輪 天ぷら ハム うずらたまご 昆布	大根 にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ	608 23.0
22 水	きゅうしょくしゅうかん 給食週間その2 カレーライスの日 カレーライス	牛乳	フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ レタス きゅうり とうもろこし	667 19.2
23 木	きゅうしょくしゅうかん 給食週間その3 むかし きゅうしょく 昔の給食 コッペパン	牛乳	くじらのメンチカツ キャベツのごま酢あえ ポタージュスープ	パン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごま	牛乳 鶏肉 くじらメンチカツ	キャベツ グリンピース とうもろこし パセリ	655 23.5
24 金	きゅうしょくしゅうかん 給食週間その4 むかし きゅうしょく 給食の始まり セルフおにぎり	牛乳	さかな 魚の塩焼き そくせきづ 即席漬け えいようみそしる 栄養味噌汁	米 麦 ごま 小麦粉	牛乳 のり 味噌 魚切り身 鶏肉 かつお節 わかめ	キャベツ 福神漬け かぼちゃ 大根 にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	683 28.7
27 月	ふりかえきゅうぎょう 振替休業日						
28 火	きょうどりょうり 郷土料理その1 ミルクパン	牛乳	タイピーエン(熊本) もやしの中華サラダ いきなり団子(熊本)	パン 春雨 油 砂糖 ごま油 小麦粉 あんこ さつまいも	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 卵	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	712 28.1
29 水	きょうどりょうり 郷土料理その2 ま 混ぜごはん	牛乳	さいか 菜果なます(鹿本) じろ つぽん汁(人吉・球磨)	米 砂糖 油 ごま こんにゃく 里芋	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 煮干し	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース 大根 きゅうり ねぎ	615 22.4
30 木	ながさきけん りょううり 長崎県の料理 こめこ 米粉いり にんじんパン	牛乳	パリパリやきそば 浦上そぼろ	パン めん 油 砂糖 澱粉 こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 天ぷら	たけのこ 筍 もやし キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが ごぼう	648 26.2
31 金	みやざきけん りょううり 宮崎県の料理 むぎ 麦ごはん	牛乳	チキン南蛮 昆布和え あおさの味噌汁	米 麦 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま タルタルソース	牛乳 鶏肉 昆布 豆腐 わかめ あおさ 味噌 煮干し	生姜 にんにく 白菜 キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	719 25.4

※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。



新年明けましておめでとうございます。

新しい年が龍このみなさんにとって、元気でたのしい一年になりますように♪