

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



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 熊本県産	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					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とのえる	
8	水	むぎ 麦ごはん		千草焼き なます 具雑煮（長崎県の料理）	米 麦 砂糖 しらたまも 里芋 白玉餅 里芋	牛乳 千草焼き 鶏肉 かまぼこ 昆布 かつお節	だいこん 大根 にんじん しいたけ ごぼう 白菜	700 25.6
9	木	ミルクパン		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 じゃがいも 油 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		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		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 かつお節 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	にんじん しめじ もやし にら にんにく だいこん ねぎ キムチ	658 25.7
15	水	むぎ 麦ごはん		いわし生煮 ゆかり和え のっぺ汁	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		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		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	しよくひ ひ ちさんしよく 食育の日(地産地消)		ゆし だいこん ばいにく かみあまね 湯島大根と梅肉ポークの上天鍋	米 麦 マロニー	牛乳 豚肉 昆布	だいこん 大根 エリンギ ねぎ 水菜	599
		きょうらぎ 教良木のごはん		ほうれん草とひじきの和え物	ごま 砂糖	かつお節 ひじき	にんじん しいたけ 白菜 生姜 ほうれん草 もやし	22.4
21	火	きゅうしよくかん 給食週間その1		おでん	パン 油 砂糖	牛乳 黄粉 かつお節	だいこん 大根 にんじん	608
		むかし きゅうしよく 昔の給食		マカロニサラダ	こんにゃく 里芋	竹輪 天ぷら ハム	とうもろこし きゅうり	23.0
22	水	あ 揚げパン		マカロニ マヨネーズ	パン 油 砂糖	牛乳 鶏肉	たまねぎ	667
		きゅうしよくかん 給食週間その2		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	しょうが かぼちゃ レタス きゅうり とうもろこし	19.2
23	木	きゅうしよくかん 給食週間その3		くじらのメンチカツ	パン 油 砂糖	牛乳 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん	655
		むかし きゅうしよく 昔の給食		キャベツのごま酢あえ ポタージュスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごま	くじらメンチカツ	グリンピース とうもろこし パセリ	23.5
24	金	きゅうしよくかん 給食週間その4		魚の塩焼き	米 麦	牛乳 のり 味噌	キャベツ 福神漬 もやし	683
		きゅうしよく 給食の始まり		即席漬	ごま 小麦粉	さかな 魚切り身 鶏肉	かぼちゃ だいこん 大根 にんじん	28.7
27	月	セルフおにぎり		栄養味噌汁	かつお節 わかめ	ねぎ しいたけ ごぼう		
27	月	振替休業日						
28	火	きょうどりりょうり 郷土料理その1		タイピーエン(熊本)	パン 春雨 油 砂糖	牛乳 豚肉 うずら卵	たまねぎ にんじん きくらげ	712
		ミルクパン		もやしの中華サラダ いきなり団子(熊本)	ごま油 小麦粉 あんこ さつまいも	いか 卵	キャベツ ねぎ 小松菜 もやし きゅうり	28.1
29	水	きょうどりりょうり 郷土料理その2		菜果なます(鹿本)	米 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ごぼう にんじん しいたけ	615
		混ぜごはん		つぼん汁(人吉・球磨)	こんにゃく 里芋	油揚げ 豚肉 煮干し	グリンピース 大根 きゅうり 黄桃缶 ねぎ	22.4
30	木	ながさきけん りょうり 長崎県の料理		パリパリやきそば	パン めん 油	牛乳 豚肉 鶏肉	筍 もやし キャベツ にんじん	648
		米粉いり		浦上そば	砂糖 澱粉	いか 天ぷら	しいたけ たまねぎ ピーマン	26.2
31	金	みやぎけん りょうり 宮崎県の料理		チキン南蛮	米 麦 澱粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 昆布	しょうが 生姜 にんにく 白菜 キャベツ	719
		むぎ 麦ごはん		昆布和え あおさの味噌汁	油 砂糖 ごま タルタルソース	豆腐 わかめ あおさ 味噌 煮干し	にんじん たまねぎ ねぎ	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。
新しい年が龍っ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♪