

令和5年12月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月のもくひょう ☆冬の健康と栄養☆ 体が温まる食べものを知り、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	からだのちようしをととのえる	
1	きん	むぎごはん		さかなのなんばんづけ わかめじる ふりかけ	こめ おぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ かまぼこ こんぶ かつおぶし ふりかけ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ	618 24.3
4	げつ	むぎごはん		キムチにくじゃが ほうれんそうと ひじきのあえもの	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら ひじき	にんじん たまねぎ なら しいたけ キムチ もやし ほうれんそう	640 22.8
5	か	ミルクパン		とりにくのがーリックやき カルシウムサラダ ポテトスープ	パン オリーブゆ ピーナツ さとう じゃがいも ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり えだまめ にんじん えのきたけ ブロccoli	641 28.1
6	すい	むぎごはん		かわりきんぴら いわしつみれじる ひじきしゅうまい	こめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いわしつみれ とうふ しゅうまい あぶらあげ 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 ねぎ えのきたけ	656 28.1
7	もく	しょくパン		ポークビーンズ オムレツ フルーツのミルクあえ	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた オムレツ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ みかんかん パインかん バナナ おうとうかん	710 25.7
8	きん	むぎごはん		さかなのごまソースかけ こんぶあえ ふゆやさいとんじる	こめ おぎ あぶら ごま こんにやく さとう さといも	ぎゅうにゅう さかなきりみ こんぶ ぶたにく あつあげ みそ にぼし	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい	680 27.8
11	げつ	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの しらたまりのっぺじる	こめ おぎ あぶら さとう しらたま こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ てんぶら とりにく かつおぶし	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ	595 21.8
12	か	まるパン		ハンバーグ ポテト ブロccoliソース コンソメスープ やさいゼリー	パン じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ブロccoli にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ	657 30.2
13	すい	むぎごはん		さかなのゆずみそやき おかかあえ はくさいのうすくずじる	こめ おぎ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう さかなきりみ みそ かつおぶし とりにく	えのきたけ ほうれんそう にんじん キャベツ しょうが はくさい しいたけ かつお かつおぶし こまつな ゆず	575 26.7
14	もく	しょくパン		きのこスパゲティ カリカリレバーのサラダ いちごジャム	パン スパゲティ バター じゃがいも あぶら カシュナツツ ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン レバー	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ きゅうり にんにく	634 24.5
15	きん	ふゆやさい カレーライス		こなゆきサラダ	こめ おぎ あぶら カレールウ さといも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん ブロccoli だいこん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レタス きゅうり	677 19.9
18	げつ	しゅくじく 食育の日「上天草」 きょうらぎの ごはん		ばいにくポークのしょうがやき ちりめんだごじる	こめ あぶら さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あぶらあげ かまぼこ にぼし	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん だいこん ねぎ しいたけ	666 28.9
19	か	スイートポテト トースト		にこみうどん かにふうみサラダ	パン さつまいも さとう マーガリン アーモンド うどんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ にぼし こんぶ	もやし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ かぼちゃ とうもろこし レタス たまねぎ キャベツ きゅうり	676 26.4
20	すい	チキンライス		カラフルサラダ コーンポタージュ	こめ サラダゆ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし パセリ	692 21.1
21	もく	アーモンド トースト		クリスピーチキン ブロccoliサラダ ミネストローネ セレクトケーキ	パン マーガリン さとう アーモンド オリーブゆ マカロニ じゃがいも ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく	ブロccoli かつお キャベツ にんじん にんにく セロリ たまねぎ えだまめ トマト	760 26.1
22	きん	とうじ 冬至 わかめごはん		かぼちゃのそぼろに だいこんゆずサラダ	こめ おぎ こんにやく あぶら さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ	かぼちゃ にんじん グリンピース たまねぎ だいこん きゅうり ゆず	616 23.5

※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。