

令和6年5月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



こんげつのもくひょう ☆配膳と後始末☆ 給食時間を考え、準備や片付けをしよう								
ひ	よう	しゅしょく こめは熊本県産	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	からだのちようしをととのえる	
1	すい	むぎごはん		ホイコーロー スーミータン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン たまご	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ	681 26.6
2	もく	セルフ チリコンカンサンド		マカロニサラダ ポテトスープ ばんかんゼリー	パン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン だいず	たまねぎ にんにく グリンピース にんじん とうもろこし きゅうり いんげん えのきたけ	656 25.9
7	か	げんまいパン		にくうどん ほうれんそうサラダ はるまき	パン うどんめん さとう あぶら マヨネーズ はるまき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ ハム あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり	683 25.5
8	すい	ピースごはん		いわしのうめに すのもの とうふのごもくスープ	こめ ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いわし とうふ ベーコン	グリンピース キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	634 25.9
9	もく	ミルクパン		タイピーエン カルシウムサラダ	パン はるさめ あぶら ピーナツ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか チーズ	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり えだまめ	576 27.5
10	きん	なんかんあげどん		かわりきんびら ミニトマト	こめ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ たまご ぎゅうにく	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ れんこん いんげん ミニトマト	642 23.4
13	げつ	むぎごはん		さかなのさざれやき いんげんのしおこんぶいため はるのっぺじる	こめ むぎ あぶら でんぷん パンこ マヨネーズ さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さかなのきりみ あおのり しおこんぶ とりにく かまぼこ かつおぶし あつあげ	いんげん にんじん もやし だいこん ねぎ	633 26.9
14	か	こめこいり にんじんパン		ポークビーンズ コンビーフサラダ ☆みかんかじゅう	パン じゃがいも あぶら でんぷん オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いか まぐろフレーク	たまねぎ にんじん とうもろこし トマトピューレ えだまめ きゅうり キャベツ	649 27.9
15	すい	むぎごはん		プルコギ ちゅうかスープ ☆みかんかじゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ なら りんご ねぎ ちんげんさい きくらげ しいたけ	689 22.4
16	もく	18日の振替休業日						
17	きん	食育の日 こぎつねごはん		うすやきたまごのごまずあえ あおさのみそしる ☆おうえんカルピスゼリー ☆みかんかじゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ あおさ みそ にぼし	にんじん えだまめ しめじ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	631 26.7
20	げつ	19日の振替休業日						
21	か	運動会対応のため、お弁当です。準備をお願いします。						
22	すい	えだまめ こんぶごはん		こんにやくサラダ ぶたじる	こめ こんにやく さとう アーモンド じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく みそ とうふ まぐろフレーク にぼし	えだまめ だいこん もやし きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう	636 23.5
23	もく	こめこいり かぼちゃパン		はっぼうさい パンパンジー いちごミルクプリン	パン あぶら でんぷん ドレッシング プリン	ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり だいこん	551 24.7
24	きん	きょうどりようり むぎごはん		さかなのなんばんづけ ★せんだごじる	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう さかなきりみ とりにく かまぼこ にぼし あぶらあげ	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ ねぎ	691 24.7
27	げつ	ぶたにくとまめの カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかんかん パインかん おうとうかん パナナ	734 20.2
28	か	ミルクパン		えだまめとうふのミンチカツ チーズサラダ ラビオリスープ	パン あぶら アーモンド さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう ミンチカツ ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう	629 24.1
29	すい	むぎごはん		じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの あじつけのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あじつけのり	にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	624 24.3
30	もく	セルフ ホットドック		かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	パン さとう じゃがいも こめこ マーガリン オリーブゆ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン まぐろフレーク とりにく	レタス たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ グリンピース ブロッコリー にんにく とうもろこし	604 25.7
31	きん	むぎごはん		がんものうまに いもみそけんちんじる てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ こんぶ ちりめん あおのり みそ	だいこん たまねぎ にんじん いんげん ごぼう ねぎ	675 27.8

※今月の給食回数は18回です。