

令和6年6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		☆食事と衛生☆		正しく手を洗い、食器や食事を清潔に取り扱いましょう			エネルギー	
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			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	からだのちようしきとどのえる		
3	げつ	ほくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 まーぼーなす どん		あおじドレッシングあえ いりこナッツ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ いりこ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	670 25.7
4	か	ミルクパン		パリパリ やきそば かみかみ サラダ	パン めん さとう でんぶん ごま オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび さきいか	たけのこ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ｲﾝﾍﾞﾝ ごぼう きゅうり	664 27.2
5	すい	おぎごはん		おやこに かみかみカレー きんぴら	こめ むぎ あぶら ふ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とり たまご かつおぶし くわわかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ グリンピース ごぼう いんげん	635 24.2
6	もく	のりとチーズトースト		ごま じゃこサラダ ポテトスープ アシド ミルク	パン マヨネーズ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめん ベーコン アシドミルク	キャベツ きゅうり こまつな にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ	594 22.5
7	きん	だいず ごはん		いわし のかりかりフライ きゅうりのちゅうかあえ けんちんじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ だいず いわし ちくわ とうふ とり かつおぶし	えだまめ にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ えのきたけ	600 24.7
10	げつ	おぎごはん		にくやさしいため とりごぼうじる	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あぶらあげ かつおぶし こんぶ	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 ごぼう ねぎ しいたけ	629 27.1
11	か	ココアパン		カレーふうみのポトフ ドレッシングサラダ 大矢野町産とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ウィンナー とり	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ レタス きゅうり とうもろこし	580 22.4
12	すい	防災給食No.2 ゆかりごはん		たくあん サラダ ピリからとんじる バナナ	こめ むぎ ごま さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にぼし	ゆかり たくあん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ キムチ バナナ	616 19.4
13	もく	こめこパン		ぶたにくとひじきのスパゲティー マセドアンサラダ	パン じゃがいも あぶら スパゲティー マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん いんげん しめじ パセリ トマト きゅうり	682 24.3
14	きん	おぎごはん		かぼちゃのそぼろに わかめのかみかみあえ あじさいゼリー	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とり あつあげ ちりめん わかめ イナアガー	かぼちゃ にんじん グリンピース たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ ぶどうジュース	600 23.2
17	げつ	中体連応援給食 おぎごはん		さばのみそに ちぐさあえ ビーフンじる	こめ むぎ さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう さば みそ ベーコン	しょうが ほうれんそう しいたけ とうもろこし にんじん もやし ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	705 23.5
18	か	こくとうパン		とり にくのトマトに パリパリじゃがサラダ すりおろしりんごゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり こなチーズ ハム	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり	574 22.1
19	すい	食育の日「天草」 きょうらぎの ごはん		がねあげ になます あおさじる	こめ かつおキックス あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし あおさ とうふ かまぼこ こんぶ ねぎ	にんじん しょうが だいこん しいたけ えのきたけ	656 19.1
20	もく	ラッキー人参給食 セサミトースト		コンビネーションサラダ ★コーンポタージュ	パン マーガリン ごま さとう オリーブゆ じゃがいも クリーム	ぎゅうにゅう えび いか まぐろフレーク ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	667 25.7
21	きん	中体連応援給食 キムチごはん		ほうれんそうとひじきのあえもの かきたまじる キャロットオレンジゼリー	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご かまぼこ かつおぶし イナアガー	キムチ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな みかんかじゅう	592 22.8
24	げつ	ハヤシライス		フルーツミックス	こめ むぎ マーガリン デミグラスソース さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト バインかん グリンピース にんにく しょうが バナナ みかんかん おおうとうかん	873 18.6
25	か	こめこいり にんじんパン		にくだんごとあおなのスープ えいようまんてんサラダ	パン はるさめ あぶら さつまいも さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう つくね だいず ひじき まぐろフレーク	こまつな たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし きゅうり レタス	561 23.8
26	すい	おぎごはん		さかなのﾊﾞｰﾊﾞｷﾞｰｽ ナムル なめこじる	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さかなきりみ とうふ あぶらあげ みそ にぼし	ねぎ しょうが にんにく もやし たら えのきたけ なめこ たまねぎ にんじん	585 26.3
27	もく	セルフコロッケ バーガー		ほうれんそうサラダ ミネストローネ	パン コロッケ あぶら マヨネーズ マカロニ さとう じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	レタス ほうれんそう にんにく セロリ たまねぎ えだまめ トマト にんじん きゅうり とうもろこし	588 21.1
28	きん	郷土料理給食 びりんめし		れんこんサラダ しらたまいのっぺじる	こめ あぶら さとう ごま オリーブゆ じゃがいも しらたまもち こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とり かつおぶし	しいたけ きりぼしだいこん ごぼう にんじん れんこん きゅうり だいこん ねぎ	572 19.1

※今月の給食回数は20回です。

※赤の文字は、かみかみメニューやかみかみ食材、歯の栄養によいメニューです。