

令和6年7月 きゅうしよくこんだて表 りゅうがたけ小学校

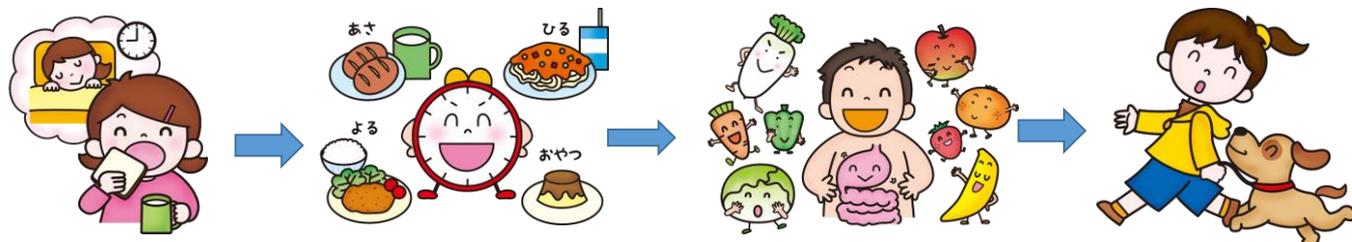


今月の目標		夏の健康と栄養を考えよう					エネルギー	
ひ	よう	しゅしよく 米は熊本県産	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	むぎごはん		ホイコーロー わかめスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼことうふ わかめ みそ	にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ たけのこ	624 25.7
2	か	じゃこトースト		コンソメスープ えだまめサラダ	パン あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ ハム ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん えだまめ トマト かぼちゃ	605 23.6
3	すい	むぎごはん		ちゅうかふうぶたじゃが パンパンジー	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	636 22.6
4	もく	こくとうパン		なすとトマトのスパゲティー オムレツ ひじきサラダ	パン スパゲティー オリーブゆ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ ひじき	なすとトマト たまねぎ にんじん にんにく しめじ ピーマン きゅうり	709 24.9
5	きん	たなばたきゅうしよく 七夕給食 むぎごはん		とりにくのなんばんづけ きらきらサラダ たなばたじる	こめ むぎ だんぷん あぶら さとう こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく うおそめん たまご かつおぶし だしこんぶ	りんご たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし オクラ キャベツ とうもろこし しいたけ	685 27.0
8	げつ	うめシーチキン ごはん		かみかみきんぴら えいようみそしる	こめ ごま さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう まぐろフレーク さきいか とりにく あつあげ みそ にぼし とうにゅう	うめぼし れんこん ごぼう にんじん いんげん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しめじ	625 27.4
9	か	ミルクパン		さかなのキャロットやき いんげんのしおこんぶいため ポタージュスープ	パン マヨネーズ ごま さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう さかなきりみ しおこんぶ ベーコン	にんじん いんげん もやし たまねぎ クリームコーン パセリ	620 25.6
10	すい	むぎごはん		まめいりまーぼーなす ちくわのごまずあえ	こめ ごま さとう ごまあぶら はるさめ てんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいち ちくわ	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	644 25.6
11	もく	あげパン		ブロッコリーのアーモンドサラダ ふわふわスープ	パン あぶら さとう アーモンド オリーブゆ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン たまご こなチーズ	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	600 23.4
12	きん	なつやさい カレーライス		そくせきづけ ももゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン なす にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ	666 19.3
16	か	ミルクパン		ひやしうどん ゴーヤチャンプル	パン うどんめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう まぐろフレーク たまご とうふ ぶたにく かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にがうり	596 27.5
17	すい	むぎごはん		あつあげのガーリックいため なつのつべ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく だんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん エリンギ もやし にら にんにく かぼちゃ とうがん なす しいたけ	645 26.5
18	もく	セルフテリヤキ バーガー		なつやさいミネストローネ むぎちゃゼリー	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン イナアガー きなこ	レタス にんにく にんじん セロリ たまねぎ いんげん トマト なす	590 22.6
19	きん	しほくひ かみあまくさ 食育の日「上天草」 むぎごはん		はもフライごまソース じゃこレタスサラダ なつやさいみそしる	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ ごま さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう はも たまご ちりめん あぶらあげ みそ いりこ とうふ	レタス きゅうり にんじん かぼちゃ なす ねぎ	710 32.8

※今月の給食回数は14回です。

※献立は、都合により変更することがあります。

暑い夏を元気に過ごすには朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう!



①夜ごはんより朝ごはん! ②1日の食事はバランス良く! ③朝からおなかも快調! ④朝ごはんて元気なスタート!

