

2026年 7月

きゅうしよく こんだて よていひょう

山都町立清和小学校

ひ 日にち	しゅしよく 主食	ぎゅうしよく 牛乳	おかず	ざいりょう 材料			エネルギー たんぱくしつ	
				ち にく ほね 血や肉や骨になる (赤)	ねつ ちから 熱や力になる (黄)	からだ ちようし とどの 体の調子を整える (緑)		
1	きい 水		トマトにくじゃが フーリチー てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにゅう(206)たまご(15) ツナ(10)ちりめん(3) ぶたにく(20)ひじき(1)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(65) こんにやく(20)さとう(3.7)ふ(1.5) あぶら(0.8)ごまあぶら(0.3)ごま(1)	たまねぎ(30)トマト(25)しめじ(8) えだまめ(5)キャベツ(20)もやし(25) にんじん(8)にら(3)	587 25.6	
2	きい 木		ちゅうかたまごやき タンタンスープ チンゲンサイのサラダ	ぎゅうにゅう(206)ハム(5)たまご(40) かにかまぼこ(10)ぶたにく(10) だいず(5)とうにゅう(20)みそ(1.5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2) ごまあぶら(1)あぶら(0.8) はるさめ(5)マヨネーズ(4) ラー油(0.15)	ねぎ(10)しいたけ(0.4)たけのこ(10)にんにく(0.2) しょうが(0.3)にんじん(8)きくらげ(0.8)もやし(20) キャベツ(20)チンゲンサイ(30)レタス(20)コーン(5)	604 24.4	
3	きん 釜		チリコンカン ごぼうチップスサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう(206)だいず(12.3) ぶたにく(10)ソイミート(10) ちりめん(1)ヨーグルト(70)	こめ(70)じゃがいも(50) でんぷん(1)あぶら(4)さとう(0.2) ざっこく(6.7) (むぎ・げんまい・	にんじん(15)たまねぎ(35)いんげん(8) にんにく(0.3)ごぼう(15)レタス(15)キャベツ(15) とうもろこし・キヌア・ひえ・アマラサンス)	650 25.2	
6	げつ 月		デジブルコギ トマトとたまごのスープ きりぼしのナムル	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(35) ベーコン(5)たまご(25) ちりめん(3)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2) ごまあぶら(1.5)あぶら(0.5)ごま(3) トマト(25)チンゲンサイ(10)	にんにく(0.3)たまねぎ(55) にんじん(13)しいたけ(1)にら(10) きりぼしだいこん(5)きゅうり(15)	614 26.8	
7	か 火		とうがんのそぼろに つみれじる そうめんサラダ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15)わかめ(0.4) たら(20)たまご(3)とうふ(25)ハム(5) かつおぶし(だし)(2)あおのり(0.2)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(10) さとう(0.5)でんぷん(1.4)マヨネーズ(6) そうめん(8)ごまあぶら(0.7)ごま(1)	しそ(2)とうがん(50)にんじん(21) えだまめ(5)しょうが(0.95)しいたけ(0.6) オクラ(8)きゅうり(15)キャベツ(10)	600 24.4	
8	きい 水		スパゲティポロネーゼ マCHEDニア	ぎゅうにゅう(206)ぎゅうにゅう(10) ぶたにく(10)チーズ(4.5)	こむぎこ(60)さとう(5)ごま(1.5) スパゲティ(35)あぶら(1.2)ゼリー(10) バター(0.5)オリーブオイル(7)	にんじん(10)たまねぎ(40)なす(20)しめじ(8) にんにく(0.5)ピーマン(8)プルベリー(5)レモン(0.8) パイン(20)あまなつ(18)みかん(20)バナナ(20)	698 22.7	
9	きい 木		チキンなんばん みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)とりにく(40) たまご(6)あつあげ(20) いりこ(2)かつおぶし(1)みそ(12)	こめ(70)むぎ(7) あぶら(4)さとう(4.3) こむぎこ(6)	しょうが(0.2)たまねぎ(35) にんじん(16)ねぎ(1)なす(20) ねぎ(5)ピーマン(13)もやし(40)	753 28.9	
10	きん 釜		なつやさい カレーライス □むぎごはん □カレールー	ぎゅうにゅう(216)ぶたにく(20) チーズ(0.8)かにかまぼこ(5) わかめ・こんぶ・のり(0.8)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(1) さとう(0.8)ごまあぶら(1) ごま(1.2)こむぎこ(5)バター(0.1)	かぼちゃ(30)たまねぎ(30)ピーマン(8) にんじん(11)トマト(10)にんにく(0.5)しょうが(0.5) なす(15)キャベツ(15)きゅうり(20)すいか(90)	630 20.6	
13	げつ 月		さかなのカレーライス なつのっぺ かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう(206)ホキ(50) とりにく(10)ちくわ(5)ベーコン(5) あぶらあげ(5)かつおぶし(だし)(2)	こめ(70)むぎ(7)パンこ(5) こんにやく(10)でんぷん(0.8) さとう(1)マヨネーズ(8)	にんにく(0.2)なす(15)しめじ(5) にんじん(8)とうがん(20)いんげん(5) えだまめ(5)かぼちゃ(50)たまねぎ(20)	663 28.0	
14	か 火		マーボー豆腐 はるさめのすのもの いりこナッツ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(100) ぶたにく(10)ソイミート(10) ハム(5)いりこ(6)みそ(7)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3.5) でんぷん(3)はるさめ(5)ごま(1) ごまあぶら(0.5)アーモンド(4)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(15) たけのこ(10)しょうが(0.4)にんにく(0.4) ねぎ(8)コーン(5)きゅうり(10)こまつな(10)	654 30.9	
ふるさとくまさんデー 益城町・甲佐町の には				ぎゅうにゅう(206)ウインナー(7)	こめ(60)むぎ(6)あぶら(2.8)	たまねぎ(65)にんじん(20.5)	619	
15	きい 水		かぼちゃのミートやき にらたまスープ	ぶたにく(8)ソイミート(6) たまご(23)ベーコン(7)チーズ(2.5)	さとう(0.45)パンこ(2.5) でんぷん(1)	コーン(25)かぼちゃ(46)にら(8) きくらげ(1)パセリ(0.2)	22.8	
16	もく 木		タコライス □むぎごはん □タコスミート □ミックスやさい	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20)チーズ(5) ソイミート(20)ゼリーのもと(2.5) とうにゅう(20)みそ(8)ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(6.8) あぶら(1.6)じゃがいも(20) トマト(20)レタス(15)きゅうり(15)	にんじん(18)たまねぎ(60) ピーマン(5)にんにく(0.5)しめじ(5) こまつな(10)パインジュース(30)パイン(15)	663 24.4	
17	きん 釜		しゅうぎょうしき 終業式 (給食はありません)					