



# 7月 こんだてよていひょう



令和6年度

熊本市立 泉ヶ丘小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー	
				ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	げつ	むぎごはん	とうふとわかめのみそしる おかかあえ ハッスルどん	ぎゅうにゅう わかめ とうふ いとかつお たまご ぶたにく あぶらあげ みそ いりこだし	にんじん たら ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん あぶら	524	
2	か	ミルクパン	ミネストローネ レイシのマヨサラダ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう ししゃも チキンフレーク ベーコン	にんじん トマト キャベツ レイシ たまねぎ にんにく セロリ	パン パンこ あぶら マカロニ ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	509	
3	すい	むぎごはん	しおにくじゃが うめあえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう しらすぼし のりつくだに こうやどうふ さかなすりみあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いんげん にんにく うめぼし	こめ むぎ さとう こんにやく ジャがいも あぶら	516	
4	もく	ごはん	すましじる そうめんのあえもの いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ わかめ とうふ かつおこんぶだし	にんじん オクラ しょうが もやし コーン たまねぎ えのきたけ	こめ そうめん さとう ごま ごまあぶら	547	
5	きん	コッペパン	かぼちゃのクリームスープ ツナサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ とりにく ツナ だいず	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	パン バター さとう ジャがいも こくとう あぶら	516	
8	げつ	むぎごはん	ジャがいものみそしる ごますあえ さかなのこうみソース	ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ いりこだし	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ	こめ むぎ さとう ジャがいも ごまあぶら あぶら ごま でんぷん	548	
9	か	ソフトフランスパン	シュリエンヌスープ トマトサラダ ハンバーグのロベールソース	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん チンゲンサイ トマト コーン えのきたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	パン バター あぶら	513	
10	すい	むぎごはん	マーボーどうふ ナムル ふりかけ(ごはんのとも)	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ たら たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	547	
11	もく	ごはん	かきたまじる くきわかめのすのもの さばのソースに	ぎゅうにゅう くきわかめ さば かまぼこ たまご かつおこんぶだし	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう ジャがいも でんぷん	571	
12	きん	コッペパン	やさいスープ フルーツミックス チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	にんじん チンゲンサイ みかん たまねぎ にんにく キャベツ しめじ パイン おうとう	パン さとう ジャがいも あぶら カクテルゼリー	519	
15	げつ	海の日 (うみのひ)						
16	か	コッペパン	スパゲティナポリタン コーンサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう あぶら りんごジャム	558	
17	すい	むぎごはん	スーミータン もやしのちゅうかえ なすとピーマンのジャージャーどん	ぎゅうにゅう わかめ だいず みそ たまご ベーコン ぶたにく	にんじん ピーマン ねぎ コーン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし なす	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	558	
18	もく	ごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	かぼちゃ トマト ピーマン たまねぎ しょうが にんにく なす キャベツ きゅうり	こめ ジャがいも ごま さとう パインゼリー あぶら ごまあぶら	547	
19	きん	終業式 (しゅうぎょうしき)						

