



令和6年5月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	すい	ちらしずし 端午の節句メニュー		すましじる きゅうりとわかめのすのもの かしわもち	ぎゅうにゅうあげ かまぼこ どうふ たまご わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま かしわもち	だいこん しいたけ にんじん れんこん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり きぬさや	61.3 19.9	
2	もく	コッペパン		ソースやきそば ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ハム いか ぶたにく かまぼこ	コッペパン ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ビーマン きゅうり ブロッコリー コーン	66.8 27.2	
6	げつ	ふりかえきゅうじつ							
7	か	こくとうパン		そらまめクリームシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン じゃがいも マカロニ ポータージュース イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん そらまめ ホールコーン きゅうり キャベツ ビーマン	64.4 26.0	
8	すい	むぎごはん		どうふとあげのみそじる あじのなんばんつけ ごまあえ	ぎゅうにゅう どうふ あげ あじ (いわし)	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	67.0 27.4	
9	もく	しよくパン		ラビオリスープ じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	しよくパン ラビオリ あぶら カシューナッツ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな きゅうり いちごジャム	53.8 20.5	
10	きん	ピースそぼろごはん		とりじる ちくさやき おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ だいでず たまご	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	グリーンピース にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ	63.3 26.2	
13	げつ	しろごはん		けんちんじる てりやきチキン ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ こんにやく あぶら さとう さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ ゆかり	64.5 27.8	
14	か	こめこパン		たんたんめん パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめこパン さとう スパゲティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり	60.1 28.9	
15	すい	むぎごはん		じゃがいものそぼろに うすやきたまごのごまずあえ (かつお・こんぶ)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう こんにやく てんぷん	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ	64.3 25.9	
16	もく	あげパン		タイビーエン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ぶたにく かまぼこ ずらたまご	コッペパン さとう あぶら はるさめ ごま オリーブゆ	しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり	65.3 22.9	
17	きん	~やつしろのあじ~ むぎごはん		トマトだごじる いわしみぞれに キャベツとちくわのうめあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ いわし ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	トマト だいこん しいたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	66.5 25.3	
20	げつ	ぶたキムチごはん		もずくスープ かいそうサラダ ジュージー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく かいそう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま てんぷん	しょうが キムチ にんじん ねぎ もずく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかんかじゅう	63.5 22.6	
21	か	こくとうむしパン		コンソメスープ ハンバーグ コーンサラダ ジュージー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハンバーグ	ホームケーキミックス こくとう じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかんかじゅう	60.0 21.7	
22	すい	むぎごはん		とりごぼうじる さかなのさざれやき ひじきサラダ ジュージー	ぎゅうにゅう とりにく あげ ホキ ハム ひじき (かつお・こんぶ)	こめ むぎ パンこ さとう さといも	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかんかじゅう	72.3 28.5	
23	もく	ふりかえきゅうぎょうび							
24	きん	カツカレーライス		たくあんサラダ ポカリゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヒレカツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん えだめめ にんにく たくあんづけ キャベツ きゅうり イナアガー	77.4 25.9	
27	げつ	お弁当の日							
28	か	セサミトースト		きつねうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ わかめ (かつお・こんぶ)	しよくパン さとう バター ねりごま ごまうどんめん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	71.7 23.4	
29	すい	むぎごはん		ぶたじる くきわかめのきんぴら ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さつまあげ くきわかめ ひじきのりつくだに(いりこ)	こめ むぎ こんにやく さといも ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが れんこん いんげん	66.6 21.0	
30	もく	こめこいりにんじんパン		はっぼうさい しゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ たまご	こめこいりにんじんパン かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん しょうが たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり もやし	62.3 25.6	
31	きん	ハヤシライス		コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	65.2 18.7	

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。