



令和6年11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	ざいりよう			エネルギーたんぱく質
					あか	きいろ	みどり	
					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のえる	
1	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	ぎゅうにゅう豆腐 だいず ぶたにくハム たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぶん はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	621 23.0
4	げつ	<b>ふりかえきゅうじつ</b>						
5	か	セルフホットドッグ 絵本とコラボメニュー ～ぐりとぐら～		はくさいスープ カステラふうケーキ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご とり	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はちみつ パター ホームケーキミックス	はくさい たまねぎ にんじん コーン	778 30.1
6	すい	むぎごはん		豆腐チゲ ユースー きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく豆腐 とり	こめ むぎ あぶら しらたき こむぎこ てんぶん さとう ごまあぶら	キムチ はくさい もやし しょうが しめじ いらえのき にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	697 26.2
7	もく	こくとうパン		にこみうどん じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ ちりめん わかめ (かつお・こんぶ)	こくとうパン うどんめん カシューナッツ さとう	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	658 21.7
8	きん	むぎごはん いい歯の日		まごはやさしいみそする いわしのカリカリフライ いりだいずあえ	ぎゅうにゅう いわし だいず あげ わかめ (いりこ)	こめ むぎ パンこ さとう さつまいも オリーブオイル ごまあぶら	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	677 24.6
11	げつ	ニュー しろごはん		さといものごじる さかなのもみじやき ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ホキ (いりこ)	こめ さといも さとう あぶら ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ひじき きゅうり コーン キャベツ	633 26.1
12	か	しおパン		スパゲッティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム	パンきじ パター あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	597 24.8
13	すい	ポークカレーライス		こんにやくかいそうサラダ パバロア	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにゅう かいそうミックス	こめ むぎ こんにやく さつまいも じゃがいも	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン パバロア	695 20.5
14	もく	こめこパン		コーンポタージュ わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	こめこパン さとう じゃがいも ポタージュ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	580 23.1
15	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ ちくわ	こめ むぎ さとう こんにやく てんぶん ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり コーン キャベツ	651 22.6
18	げつ	～やまがのあじ～ つなひきよいしよ <del>ふるさとくみさんて</del>		おひめさんだごじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう だいず あずき とり くにあげ しおこんぶ (かつお・こんぶ)	こめ もちごめ さつまいも こむぎこ しらたまこ	だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	608 21.6
19	か	しよくパン		はるさめスープ きのこのちゅうかあえ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう とり つくね	しよくパン はるさめ あぶら ごまあぶら ごま マーシャルピンズ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが もやし しめじ エリンギ ほうれんそう	564 19.5
20	すい	ちゅうかどん		カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	こめ てんぶん カシューナッツ さとう	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	557 22.3
21	もく	あげたいのぶえんずし PTA給食試食会♪		豆腐のすましじる ちりめんサラダ てづくりももゼリー	ぎゅうにゅう たい かまぼこ 豆腐 ちりめん わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう てんぶん あぶら オリーブゆ	しょうが れんこん だいこん いんげん しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ ももかじゅう アガー	616 23.9
22	きん	むぎごはん		はんぺんじる てづくりかきあげ おかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん (かつお・こんぶ)	こめ むぎ てんぶらこ	たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ ねぎ ごぼう いんげん ほうれんそう キャベツ	636 18.0
25	げつ	むぎごはん		ぐだくさんみそする いわしのおかか キャベツとかまぼこのうめあえ	ぎゅうにゅう いわし あつあげ かまぼこ (いりこ)	こめ むぎ さとう さといも	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	619 25.1
26	か	ミルクパン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	ミルクパン さとう あぶら マーガリン じゃがいも パター オリーブゆ さつまいも	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー きゅうり コーン	676 22.5
27	すい	かやくごはん		ごもくスープ おこのみすりみてん	ぎゅうにゅう とり くにあげ あおのり いんげん すりみ こうや豆腐 あつあげ えび たまご かつおぶし	こめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら てんぶん こむぎこ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きくらげ しょうが キャベツ	757 35.7
28	もく	チョコむしパン		さつまいものとうにゅうスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう チーズ	ホットケーキミックス アーモンド さつまいも パター チョコレート	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン ごぼう キャベツ にんじん	603 17.4
29	きん	むぎごはん		のっぺいじる にくづめいなり あまずあえ	ぎゅうにゅう とり くに ちくわ あつあげ にくづめいなり	こめ むぎ さとう こんにやく さといも てんぶん ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし	650 24.8

※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。