



令和5年11月 阿村小学校こんだてひょう

給食栄養もくひょう: 和食のよさを見直そう!
給食マナーもくひょう: 残さずに食べよう!



ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					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どのえる	
1	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのもみじやき おかかあえ のっぺいじる	こめ こんにやく さとも でんぶん	ぎゅうにゅう たいとうふ とりにく (こんぶ)	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	664 28.1
2	もく	ミルクパン	牛乳	ほうれんそうオムレツ ラビオリスープ きのこサラダ	ミルクパン ラビオリ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほうれんそうオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト レタス しめじ エリンギ きゅうり	658 25.7
6	げつ	こぎつねごはん	牛乳	きのこのみそしる ちくぜんに	こめ むぎ あぶら さとも こんにやく さとう	とりにく あげ ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ わかめ (いりこ)	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ エリンギ れんこん いんげん	587 27.1
7	か	てづくり やきカレーパン	牛乳	たまごとはるさめのスープ かみかみサラダ	パン こむぎこ あぶら パンこ はるさめ アーモンド さとう オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご しらす さきいか	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	569 24.7
8	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのかりかりフライ いりだいずあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しろみぎかなのかりかりフライ (こんぶ) (かつおぶし)	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ コーン しいたけ にんじん だいこん	643 25.2
9	もく	まるパン	牛乳	ビーフシチュー ごまネーズサラダ	まるパン あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ ごぼう トマト きゅうり	619 23.5
10	きん	ちゅうかどん	牛乳	パンサンスー	こめ でんぶん はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく むきえび いか かまぼこ ぎゅうにゅう ハム たまご	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ もやし きくらげ きゅうり	587 23.8
13	げつ	ごはん	牛乳	あつあげのみそしる きびなごフライ ピーナツあえ	こめ あぶら ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ きびなごフライ わかめ (いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	609 23.4
14	か	てづくり さつまいもむしパン	牛乳	コーンポタージュ チキンサラダ	さつまいも ホームケーキミックス じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	588 22.5
15	すい	むぎごはん	牛乳	マーボーとうふ ひじきのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	628 24.0
16	もく	こくとうパン	牛乳	うどんすき れんこんのまめマヨサラダ	こくとうパン うどんめん こんにやく さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しめじ れんこん きゅうり	582 23.5
17	きん	つなひきよいしょ	牛乳	おひめさんだんごじる さいかなます	こめ もち こむぎこ しらたまこ しらたまこ さつまいも さとう	だいず あずき ぎゅうにゅう とりにく (こんぶ) (かつおぶし)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ りんご みかん きゅうり	621 20.2
20	げつ	ごはん	牛乳	さかなのすぶたふう ちゅうかごもくスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ホキ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ きくらげ しょうが	610 22.8
21	か	コッペパン	牛乳	たらこスパゲティ こまつなのサラダ しゅうまい 2こずつ	コッペパン スパゲイめん バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いか おきえび たらこ ツナ しゅうまい	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ	626 27.0
22	すい	ビーンズカレーライス	牛乳	ちりめんナッツサラダ パパロア	こめ じゃがいも あぶら アーモンド さとう オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめん だいず	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	743 19.9
24	きん	ごはん	牛乳	さんまみぞれに キャベツのしおこんぶあえ とうふのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう さんまみぞれに とうふ あげ わかめ (いりこ)	キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	620 24.7
27	げつ	ごはん	牛乳	キムチゲなべ チョレギサラダ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ ちゅうかふうつくね とうふ のり わかめ	はくさいキムチ にらしめじ えのきたけ レタス はくさい にんじん きゅうり	599 22.0
28	か	きなこトースト	牛乳	タイビーエン ぎょにくソーセージサラダ	しょくパン マーガリン きなこ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか おきえび かまぼこ ずらたまご ぎょにくソーセージ	ねぎ たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	658 25.8
29	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのチーズマヨやき ごまあえ すましじる	こめ むぎ ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とうふ かまぼこ わかめ (こんぶ) (かつおぶし)	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ	618 27.4
30	もく	しょくパン	牛乳	てつぶアップピーナツがらめ 汁ピーフン りんごジャム	しょくパン でんぶん あぶら じゃがいも さとう アーモンド ピーフン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とりレバー かまぼこ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ	603 25.6



本とコラボ給食:「こんぎつね」



山鹿

和食メニュー

熊本県
郷土料理

※献立は都合により変更になる場合があります。
※()はだしをあらわします。