



令和6年6月 阿村小学校こんだてひょう



ひょう	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	あか	ざいりょう		みどり	えいりょう
						あか	きいろ		
					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	たんぱくしつ
3	げつ	かみかみかたかなごはん		かきたまじる ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいいず とりにく ちくわ とうふ、たまご、ちりめん わかめ (かつお・こんぶ)	こめ おぎ ごま さとう あぶら かたくりに	たかなづけにんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	598 25.3	
4	か	こくとうパン		ざらうどん にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにくいか ちくわ ツナ	こくとうパン やきチャーめん あぶら さとう	キャベツもやしたまねぎ にんじん きくらげ きゅうり コーン	717 29.5	
5	すい	おぎごはん		とうふ、わかめのみそしる こんさいつくね かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、あげ ぶたにく、たまご、さきいか わかめ (いりこ)	こめ おぎパンこ じゃがいも かたくりに さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり れんこん しょうが キャベツ	672 30.7	
6	もく	ハニートースト		コーンポタージュ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ハム、ベーコン チーズ、いりこ	しゃくパン さとう はちみつ マーカリン じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ピーマン	664 22.7	
7	きん	しろごはん		こもくじる さかなのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とり、あつあげ ホキ (いりこ)	こめ こんやく さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	636 29.9	
10	げつ	おぎごはん		ジャーチャンドアップ やしぶたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ やしぶた	こめ おぎ さとう かたくりに こま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ いんげん	735 31.6	
11	か	こめパン		やさいスープ ししゃもフリッター カットコーン	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく かみあまくさの とうもろこし	こめ おぎ さとう どうもろこし あぶら	にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ コーン	647 24.0	
12	すい	うめじゃこごはん		ちくぜんに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ざつまあげ こうやどうふ、ちくわ	こめ おぎ さとう こんにやく さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん トマト	721 23.7	
13	もく	ミルクパン		ひやしうどん コロケ ミニトマト	ぎゅうにゅう きゅうに さまご、ハム コロケ うどんめん あぶら	ミルクパン じゃがいも	たまねぎ きゅうり キャベツ	721 20.0	
14	きん	カレーライス		チーズサラダ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、チーズ ハム	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ コーン	632 21.3	
17	げつ	おぎごはん		にくだんごスープ やしきょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく つくね、かまぼこ、ハム、たまご	こめ おぎ かたくりに あぶら はるさめ きょうざ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ もやし きゅうり	673 19.3	
18	か	チョコむしパン		かぼちゃのポタージュ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう チョコレート、ひじき とり、ハム、クリーム	ホットケーキミックス、アーモンド ごま、バター、あぶら、さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ もやし こまつな	659 24.7	
19	すい	～あらお・たまなあじ～ なんかんあげどん ふるさとくまさん		なすのひこずり すいか	ぎゅうにゅう とり、あつあげ、たまご ぶたにく (かつお・こんぶ)	こめ おぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ なす たけのこ ピーマン すいか	624 24.6	
20	もく	こめこいりかぼちゃパン		ひじきスバゲッチェイ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう あげ、とり、ハム ざつまあげ ツナ、ひじき	こめこいりかぼちゃパン、さとう スバゲッチェイ、あぶら	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	645 25.4	
21	きん	おぎごはん		しらたまじる さかなのカレーなんぼん	ぎゅうにゅう ちくわ、あげ とり、ハム、ポキ	こめ おぎ あぶら、しらたまだんご かたくりに さとう、こむぎこ	にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン	635 26.5	
24	げつ	おぎごはん		あおさのみそしる いわし、かんろに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ、あげ いわし、ちくわ、あおさ	こめ おぎ じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな にんじん ゆかり	685 23.3	
25	か	しゃくパン		ワインナースープ じゃがいものミートソースやき ブルベリージャム	ぎゅうにゅう ウィンナー、ぶたにく ぎゅうにゅう、だいいず、チーズ	しゃくパン、さとう、マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブルベリージャム	604 26.8	
26	すい	しろごはん		はんべんしる てはもとのさつぱりに おくらのかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ、とり、ハム、わかめ (かつお・こんぶ)	こめ さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ、しょうが、オクラ、きゅうり キャベツ	650 22.3	
27	もく	ピザドッグ		オニオンスープ ごほうサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー、チーズ とり、ハム	コッペパン、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん えのきたけ、ごほう、キャベツ コーン	598 21.4	
28	きん	たこちりピラフ		とうにゅうスープ きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう たこ、しらす ウィンナー	こめ、オリーブ、ゆかり、ハム バター、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、エリンギ、コーン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり マッシュルーム、にんじん、きくらげ		

※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。