



令和6年10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			えいようりょう
					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	からだのちようしきとどのえる	
1	か	ココアパン		にくうどん キャベツとわかめのこうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ (かつお・こんぶ)	ココアパン うどんめん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	620 21.6
2	すい	むぎごはん		おやこに ごまずあえ てづくりしおこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ こうやどうふ ちりめん しおこんぶ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ	640 23.7
3	もく	てづくりにくまん		ポタージュスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー ヨーグルト	こむぎこ きょうりきこ じゃがいも かたくりこ あぶら パンこ	たまねぎ きりぼしだいこん コーン グリーンピース にんじん もも みかん パイナップル	562 18.3
4	きん	あきのみりカレーライス		たくあんサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ きゅうり もも アガー	643 17.9
7	げつ	むぎごはん		なめこのりきゅうじる いわしのみぞれに うすやきたまごのごまずあえ	ぎゅうにゅう どうふ いわし たまご (いりこ)	こめ むぎ ねりごま ごま こんやく	にんじん だいこん ごぼう はねぎ しいたけ キャベツ	636 25.2
8	か	ブルベリーパン		ポパイスパゲティ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリームチーズ ヨーグルト たまご	しよくパン スパゲティ さとう	たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん にんにく キャベツ パプリカ ブルベリージャム	667 23.0
9	すい	むぎごはん		わかめスープ チンジャオロースー りんご	ぎゅうにゅう わかめ どうふ かまぼこ ぎゅうにく	こめ むぎ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ しょうが にんにく りんご	614 19.8
10	もく	こくとうパン		ペンネクリームスープ ポテトブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	こくとうパン ペンネ バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん しめじ にんじん ブロッコリー	642 24.0
11	きん	しろごはん		すきやきふうにこみ ピーナッツあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ	こめ こんやく さとう あぶら ピーナッツ	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ しょうが ほうれんそう もやし	586 21.5
14	げつ	スポーツの日						
15	か	しよくパン		やさいたつぶりピーフン しゅうまい キャロットサラダ クリームゴールド	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ しゅうまい	しよくパン ピーフン あぶら ごまあぶら さとう クリームゴールド	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ きゅうり	681 24.0
16	すい	むぎごはん		ぐだくさんみそしる さかなのさざれやき あおじそサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ ハム (いりこ)	こめ むぎ さといも パンこ マヨネーズ	だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	607 25.4
17	もく	ミルクパン		タイピーエン <small>熊本県の郷土料理</small> ちくわサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご ちくわ	ミルクパン はるさめ マヨネーズ ごま いきなりだんご	たけのこ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ きゅうり	610 23.4
18	きん	〜かみましきのあじ〜 ぶんらくめし ふるさとくまさんデー		いちようばじる にらたま	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ だいたい さといも さとう ごまあぶら	しいたけ さんさい だいこん えだまめ にんじん ごぼう ねぎ もやし	601 25.5
21	げつ	むぎごはん		あきのみりじる どうふハンバーグきのこソースかけ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ どうふハンバーグ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さといも かたくりこ	しめじ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう しいたけ えのきたけ しょうが キャベツ こまつな ゆかり	633 30.5
22	か	まるパン		オニオンスープ ソースカツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヒレカツ	まるパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	589 27.6
23	すい	むぎごはん		せんべいじる あげだしどうふのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ どうふ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ せんべい さといも かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ たけのこ いんげん きくらげ	617 20.2
24	もく	しよくパン イギリスメニュー		てづくりにくだんごスープ フィッシュ&チップス そえやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しるみフライ	しよくパン はるさめ フライドポテト	たまねぎ しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ キャベツ	616 22.9
25	きん	セルフオムライス		ウイナースープ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム だいたい たまご	こめ むぎ マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	596 21.4
28	げつ	こぎつねごはん		さつまるる あまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ (いりこ)	こめ さつまいも あぶら さとう	にんじん いんげん しょうが たまねぎ しめじ もやし ねぎ	622 25.9
29	か	しよくパン		にこみラーメン れんこんサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	しよくパン ちゅうかめん ごまあぶら マヨネーズ	はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんじん コーン にんにく れんこん きゅうり キャベツ りんごジャム	589 21.2
30	すい	むぎごはん 姫っこかみかみ献立		むらくもやさいスープ キラゲのすりみコロケ くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう たまご どうふ すりみ くきわかめ	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん えのき きくらげ しょうが キャベツ	583 24.2
31	もく	ハロウィントースト		ピーフンシュー ほうれんそうのサラダ パンプキンムース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	しよくパン さとうマーガリン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり コーン	675 22.2

※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。