



令和7年2月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			えいよう
					あか	きいろ	みどり	
					ちやにくやほねになる	ねつちからになる	からだのちょうしをととのえる	
3	げつ	セルフえぼうまき 節分メニュー	牛乳	いわしつみれじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう たまご つみれとうふ、 かにふうみかまぼこ あげのり せつぶんまめ(かつお・こんぶ)	こめ さとう	はくさいたまねぎ ねぎ えのき にんじん	636 24.9
4	か	ホットドッグ	牛乳	さつまいものうにゅうスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とうにゅう チーズ	ショートニング さとう バター さつまいも アーモンド オリーブゆ	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり レタス	606 24.1
5	すい	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ やきぎょうざ もやしのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいす たまご ハム	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こむぎご ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし にんにく きゅうり	672 27.1
6	もく	りんごむしパン	牛乳	クリームシチュー キヤロットサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ホットケーキミックス さとう あぶら じゃがいも バター こむぎご	りんご にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	625 20.9
7	きん	むぎごはん	牛乳	ビーフンじる とりとレバーのケチャップいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ レバー	こめ むぎ あぶら ビーフン でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ ピーマン	680 25.4
10	げつ	むぎごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる いわしみぞれに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ いわし わかめ (いりこ)	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	640 25.7
11	か	けんこくきねんのひ						
12	すい	しろごはん	牛乳	にくじやが ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご こんぶ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし ほうれんそう	610 20.2
13	もく	パインパン	牛乳	ワインースープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	パインパン マカロニ こむぎご	パインアップル たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム ほうれんそう	568 22.8
14	きん	ガーリックライス バレンタインメニュー	牛乳	ふわふわスープ カラフルサラダ チョコブラウニー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	こめ あぶら パンこ バター こむぎご カシューナッツ チョコレート	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり ピーマン	806 24.1
17	げつ	ハヤシライス	牛乳	かいそうサラダ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそうミックス	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	702 21.7
18	か	こくとうパン	牛乳	ナポリタン じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ちりめん	こくとうパン オリーブゆ スペゲティ カシューナッツ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり えだまめ	667 24.6
19	すい	~うきのあじ~ びりんめし ふるさとくまさんデー	牛乳	しらたまじる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく ちくわ (いりこ)	こめ むぎ したらたまもち さとう	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	587 21.0
20	もく	セルフチリコンカンサンド	牛乳	ラビオリースープ カットレタス	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら ラビオリ	レタス たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ こまつな	566 22.7
21	きん	ぶたキムチごはん	牛乳	わかめスープ しゅうまい きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん わかめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり きくらげ	591 22.6
22	げつ	ふりかえきゅうじつ						
25	か	ピザトースト	牛乳	マカロニスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー チーズ	しょくパン あぶら マカロニ	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう コーン	607 22.2
26	すい	むぎごはん	牛乳	おやこに はるさめのちゅうかあえ でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご あつあげ こうや とうふ 阿村のみかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう もやし でこぼん	632 22.9
27	もく	ミルクパン	牛乳	ミネストローネ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ちくわ	ミルクパン じゃがいも ごま マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく きゅうり コーン	565 19.7
28	きん	ポークカレーライス	牛乳	フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ちくわ	こめ むぎ さとう しらたまだんご 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 みかん もも パイアップル	698 17.9

※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。