



令和7年2月 阿村小学校こんだてひょう



ひ	よう	しゅよく	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	ねつやちからになる	からだのちようしきとどのえる	エネルギー たんぱくしつ
3	げつ	セルフえほうまき 節分メニュー		いわしつみれじる せつぶんまめ 福	ぎゅうにゅう たまご つみれ どうふ 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		さつまいものとうにゅうスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン どうにゅう 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		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 どうふ だいず たまご ハム	こめ むぎ てんぷん あぶら さとう こむぎこ 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	りんごおしパン		クリームシチュー キャロットサラダ	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 こむぎこ	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		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 どうふ レバー	こめ むぎ あぶら ビーフン てんぷん 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 ビーマン	680 25.4
10	げつ	むぎごはん		とうふとわかめのみそじる いわしみぞれに ごまずあえ	ぎゅうにゅう どうふ 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		にくじゃが 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 こんにやく 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		ウインナースープ 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 こむぎこ	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		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 こむぎこ 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 グリーンピース キャベツ きゅうり ピーマン	806 24.1
17	げつ	ハヤシライス		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		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 スパゲティ 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		しらたまじる れんこんサラダ	ぎゅうにゅう どうふ 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		ラビオリスープ カットレタス	ぎゅうにゅう だいず 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		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 どうふ 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		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	しよくパン 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		おやこに はるさめのちゅうかあえ でこぼん 阿村のみかん	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご あつあげ こうやどうふ	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		ミネストローネ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう 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		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 パインアップル	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。