



令和6年9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			えいよりょう エネルギー たんぱくしつ
					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	
2	げつ	ゆかりごはん 防災メニュー		ぶたじる ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ ツナ わかめ いりこ	こめ おぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	かぼちゃ だいこん コーン にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きりぼしだいこん たくあんづけ	627 22.7
3	か	しょくパン		ナポリタン ほうれんそうのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム	しょくパン スパゲティめん オリーブゆ マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう コーン えだまめ マッシュルーム	681 24.6
4	すい	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ぶたにく	こめ おぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん もやし こめつな たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ にんにくしょうが	588 21.4
5	もく	あげパン		ミネストローネ ごぼうのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さきいか	コッペパン さとう きなこ あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう きゅうり トマト	665 21.0
6	きん	むぎごはん		すましじる おさかなピザ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう かまぼことうふ ホキ ハム ひじき かつおぶし こんぶ	こめ おぎ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ピーマン パプリカ	604 27.5
9	げつ	むぎごはん		なすのみそじる サバしおこうじやき ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげとうふ サバ わかめ いりこ	こめ おぎ さとう ごま	にんじん たまねぎ きゅうり なす ねぎ キャベツ	641 28.4
10	か	こくとうパン 偉人飯メニュー		にぼうとう うめこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ かまぼこ しおこんぶ かつおぶし こんぶ	こくとうパン きしめん ごま	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ ねぎ きゅうり れんこん うめぼし	775 26.7
11	すい	① たかなそぼろごはん 偉人飯メニュー		とりごぼうじる やさいのゆかりあえ なし	ぎゅうにゅう たまごとりももにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし こんぶ	こめ さとも	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ こまつな ゆかり なし	651 25.7
12	もく	② ミルクパン		ポトフ なすグラタン	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	ミルクパン じゃがいも マカロニ チーズ	たまねぎ しめじ キャベツ なす にんじん	587 23.2
13	きん	ポークカレーライス		こんにやくかいそうサラダ くるごまプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそうミックス	こめ おぎ じゃがいも あぶら さつまいも こんにやく	たまねぎ にんじん れんこん にんにくしょうが キャベツ きゅうり コーン	690 20.1
16	げつ	けいろうのひ						
17	か	にんじんむしパン お月見メニュー		おつきみシチュー ブロッコリーサラダ おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく ハム うずらたまご	ホットケーキミックス あぶら さつまいも マーガリン だんご	かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	653 19.9
18	すい	~ひとよしくまのあじ~ くりごはん ふるさとくまさんテ		つぼんじる いかねぎやき ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげたまご とうふ ちりめん (いりこ)	こめ さとう あぶら くり さつまいも さとも	にんじん はねぎ キャベツ きゅうり	604 29.0
19	もく	セルフフィッシュバーガー		コンソメスープ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ツナ	まるパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	595 22.6
20	きん	むぎごはん		ごもくじる ぶたにくとこんぶのいためもの ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう とりにくとうふ こんぶ ひじきのりつくだに さつまあげ あつあげ(いりこ)	こめ おぎ あぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ いんげん	642 27.1
23	げつ	ふりかえきゅうじつ						
24	か	いもクリームパン		ふわふわスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ツナ チーズ	まるパン さつまいも パンこ バター さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	625 24.6
25	すい	むぎごはん		にくじゃが ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ おぎ さとう こんにやく ごま ごまぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん	617 19.2
26	もく	こめこいりかぼちゃパン		きのこクリームスパゲティ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき チーズ ハム	こめこいりかぼちゃパン オリーブゆ さとう	たまねぎ にんにく にんじん しめじ マッシュルーム もやし こまつな	628 21.9
27	きん	ぶたキムチごはん		わかめスープ やきぶたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきぶた とうふ かまぼこ	こめ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ キムチ	655 24.2
30	げつ	むぎごはん		マーボーなす マラーウースー	ぎゅうにゅう ぶたにくとうふ とりにく	こめ おぎ さとう	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり きくらげ	586 24.7

※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。