



令和5年9月 阿村小学校 こんだてひょう



給食栄養もくひょう: バランスよく食事をしよう!
 給食マナーもくひょう: 決められた時間でたべよう!

ひょう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
			ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	きん ごはん	マーボーなす パンパンジーサラダ	こめ おぎ こおぎこ さとう	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ	631 24.9
4	げつ ごはん	さばしょうがに ごまあえ あつあげのみそしる	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう さばしょうがに あつあげ わかめ (いりこ)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	658 25.9
5	か くりクリームパン	ふわふわスープ ちりめんナッツサラダ	まるパン さとう バター くりペースト じゃがいも パンこ マカロニ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう クリーム ベーコン たまご ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ	613 25.0
6	すい ポークカレー	きりぼしだいこんサラダ バナナ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル ごま	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり バナナ	701 22.9
7	もく ココアパン	おやこうどん カルシウムサラダ なし	ココアパン うどん アーモンド さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご (かつお) (こんぶ) チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なし えだまめ	586 23.5
8	きん ごはん	いりどり なめこのりきゅうじる	こめ さとも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ (こんぶ)	にんじん ごぼう れんこん ねぎ たけのこ いんげん しいたけ なめこの だいこん	616 22.6
11	げつ ごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン かまぼこ	たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ	627 23.0
12	か あげパン	ミネストローネ ブロッコリーサラダ	コッペパン きなこ さとう あぶら じゃがいも スパゲティめん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン	587 22.3
13	すい おぎごはん	さかなのオリーブやき ピーマンのこんぶあえ のっぺい汁	こめ おぎ パンこ オリーブオイル こんにやく てんぷん さとも あぶら	ぎゅうにゅう たい チーズ ちくわ とうふ しおこんぶ (かつお) (こんぶ)	ピーマン きゅうり ねぎ にんじん だいこん しいたけ	613 27.6
14	もく セルフテリやきバーガー	ポテトスープ フルーツヨーグルト	まるパン さとう じゃがいも	てりやきパティ ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン	レタス みかん パイン もも バナナ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	601 23.1
15	きん くりごはん	つぼんじる ちりめんあえもの いかねぎやき	こめ くり さつまいも ごま こんにやく さとも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ ちくわ しらす いかねぎやき (こんぶ)	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	646 24.7
19	か カステラふうケーキ	ぱりぱりやきそば パンサンスー	さとう はちみつ バター てんぷん ホームケーキミックス あぶら やきチャーメン はるさめ ごまあぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか おきえび かまぼこ たまご うずらのたまご ハム	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり たけのこ	703 28.0
20	すい おぎごはん	おさかなピザ ひじきのあえもの とりごぼうじる	こめ おぎ さとう	ぎゅうにゅう メルルサー チーズ ハム とりにく あげ (こんぶ) (かつお)	ピーマン ひじき キャベツ ねぎ きゅうり にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ しいたけ	674 31.1
21	もく まるパン	てづくりさともコロケ ゆでキャベツ かぼちゃシチュー	まるパン さとも じゃがいも さとう パンこ あぶら はくりきこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく (かつお) (こんぶ)	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ えだまめ	632 24.4
22	きん ごはん	おやこに ぶたあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ たこ (かつお) (こんぶ)	にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ しいたけ なす ピーマン	669 26.7
25	げつ ごはん	あじのなんばんづけ あじのり さつまじる	こめ こおぎこ でんぷん あぶら さとう さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう あじ あつあげ とりにく (いりこ)	たまねぎ にんじん ピーマン あじつけのり だいこん ごぼう ねぎ	688 29.2
26	か こくとうパン	やさいのスープに あまなつサラダ なすグラタン	こくとうパン じゃがいも さとう オリーブオイル マカロニ てんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー みかん なす きゅうり トマト えだまめ	568 22.6
27	すい おぎごはん	たまごカップやき なっとう とうふのみそしる	こめ おぎ さとう てんぷん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン なっとう とうふ あげ わかめ (いりこ)	ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん えのきたけ ねぎ	719 27.7
28	もく しょくパン	きのこスパゲティ ふたしやぶサラダ ママーレードジャム	しょくパン バター スパゲティめん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく えのきたけ エリンギ パセリ しょうが キャベツ きゅうり いちごジャム	653 24.2
29	きん ごはん	さともものうまに かきたまじる おつきみだんご	こめ おぎ さとも こんにやく さとう あぶら てんぷん おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ とうふ (こんぶ)	にんじん れんこん ごぼう いら いんげん しいたけ しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	672 23.7

まるパンにくりクリームをはさんでたべてね!

防災の日メニュー

人吉・球磨

長崎メニュー

朝ごはんメニュー

十五夜メニュー

※こんだてはつごうによりへんこうになるばいがあります。
 ※()は、だしをあらわします。