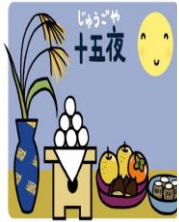




令和5年9月 阿村小学校 こんだてひょう



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 むぎ こむぎこ 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 むぎ 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 なめこのり 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 むぎごはん | 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 むぎ 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 むぎごはん | おさかなピザ ひじきのあえもの とりごぼうじる | こめ むぎ 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ッケ 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 こむぎこ 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 むぎごはん | たまごカップやき なっとう とうふのみそしる | こめ むぎ 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 むぎ 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あいがあります。
 ※()は、だしをあらわします。