



令和5年6月 阿村小学校 こんだてひょう

給食えいようもくひょう：よくかんでじゃぶな歯をつくろう！  
給食マナーもくひょう：身の回りをきれいにして食べよう！



ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
				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	
2	きん	セルフちゅうかどん	パンサンスー コーンしゅうまい	こめ てんぷん さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたにく むきえび いか かまぼこ ぎゅうにゅう ハム たまご しゅうまい	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり どうもろこし	669 27.0
3	ど	ごはん	ほきのてんたまあげ ピーナツあえ のっぺいじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう ピーナツ さとも てんぷん	ぎゅうにゅう たい たまご ちくわ どうふ (こんぶ)	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん しいたけ	656 27.6
5	げつ	たかなの かみかみごはん	どうふのみそしる いかにぎやき ゆかりあえ	こめ ごま やまいも	だいたい しらす ぎゅうにゅう あげ どうふ いか わかめ (いりこ)	たかな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ゆかり キャベツ	639 26.4
6	か	おたのしみ トースト	コーンポタージュ チキンサラダ アーモンドカル	パン マーガリン じゃがいも さとう バター アーモンドカル	ぎゅうにゅう どうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	683 24.3
7	すい	むぎごはん	ちりめんだごじる きんぴらごぼう	こめ むぎ さとも しらたまこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん いんげん ぎゅうにく (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ れんこん さやいんげん	660 22.8
8	もく	ピタパン	やさしいスープ チリコンカン どうもろこし	ピタパン あぶら じゃがいも	だいたい ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご	レタス たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ トマト しめじ どうもろこし	534 23.7
9	きん	ごはん	だいたいのいそに キャベツのおかかあえ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいたい さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	632 23.3
12	げつ	ごはん	まつかぜやき かみかみサラダ すましじる	こめ かたくりこ ごま さとう アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご しらす さきいか どうふ かまぼこ わかめ (こんぶ)	ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	664 30.9
13	か	チョコむしパン	こんにやくかいそうサラダ かぼちゃのクリームシチュー	ホットケーキ アーモンド バター こんにやく じゃがいも マカロニ こむぎこ	チョコレート ぎゅうにゅう ハム とりにく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	587 22.8
14	すい	むぎごはん	さかなのあんかけ みそけんちんじる	こめ むぎ かたくりこ こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ どうふ とりにく (いりこ)	えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ごぼう	592 27.3
15	もく	こめこパン	ひじきスパゲティ ツナサラダ すいか	パン あぶら さとう スパゲティめん オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく あげ さつまあげ ツナ ハム ひじき	たまねぎ にんじん こまつな しめじ エリンギ キャベツ きゅうり すいか	624 29.4
16	きん	タコライス	もずくたまごのスープ シークワサーゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう どうふ たまご (こんぶ)	たまねぎ にんにく トマト レタス きゅうり もずく オクラ にんじん えのきたけ シークワサー	645 26.3
19	げつ	なんかんあげどん	なすのひこずり メロン	こめ むぎ さとう あぶら さとう	とりにく あげ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう (こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ なす ピーマン メロン たけのこ	647 24.6
20	か	ミルクパン	かぼちゃグラタン あまなつサラダ コンソメスープ	ミルクパン マカロニ さとう さとう てんぷん あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ウィンナー	かぼちゃ たまねぎ トマト みかん キャベツ きゅうり にんじん パセリ	599 22.5
21	すい	むぎごはん	たこのすのもの ぶたじる てづくりふりかけ	こめ むぎ ごま はるさめ さとう こんにやく さとも	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく あつあげ (いわし) ちりめん わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが あおのり	620 25.8
22	もく	まるパン	あじフライ レタスサラダ ワンタンスープ	パン こむぎこ レタス あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう あじ たまご ツナ ぶたにく かまぼこ	レタス キャベツ にんじん ねぎ コーン はくさい たまねぎ きくらげ	630 32.4
23	きん	キムチごはん	コロコロポテトサラダ はるさめとまめのスープ	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かまぼこ だいたい	はくさい きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんじん きくらげ コーン	645 22.2
26	げつ	ごはん	てづくりハンバーグ キャベツとにんじんのあえもの わかめスープ	こめ さとう パンこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ぎゅうにく たまご かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	619 24.2
27	か	ピザドッグ	ちくわサラダ ミネストローネ	パン ごま じゃがいも あぶら スパゲティめん	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう ちくわ とりにく	たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん にんじん にんにく トマト	576 23.2
28	すい	むぎごはん	さけのしおこうじやき ごまあえ ごじる	こめ むぎ ごま ねりごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいたい あつあげ	キャベツ もやし きゅうり ねぎ にんじん れんこん ごぼう しいたけ	630 29.0
29	もく	こくとうパン	ひやしうどん かぼちゃコロッケ ミニトマト	パン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム たまご かまぼこ	きゅうり キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ミニトマト	723 22.2
30	きん	カレーライス	チーズサラダ フルーツゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう だいたい	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご もも キャベツ きゅうり パイン みかん	772 22.8

歯と口の健康週間

2年生かわむきしたどうもろこし

味めぐり おきなわけん

荒尾・玉名

天草のたこ

・こんだてはつごうによりへんこうすることがあります。  
・( )は、だしをあらわします。